

Diplomerad

Kost och hälsocoach

Carina Kumlin

19681212-1603

Har under läsåret 2017/2018 fullgjort

Väddö folkhögskolas kost- och hälsocoachkurs, halvfart distans med 6 fysiska träffar.

Deltagaren är efter fullgjord utbildning väl förberedd att ha individuella samtal om mat, hälsa och livsstil.

Utbildningens innehåll

Näringslära

Kostrelaterade sjukdomar

Kost och träning

Kosttillskott och tillsatser

Energiomsättning

Dieter

Källkritisk granskning

Pedagogik

Du Bestämmer (DUB)

Folkhälsa

Fysisk aktivitet

Friskfaktorer

Aktivitetsrekommendationer

Träningslära

Mental träning och stresshantering

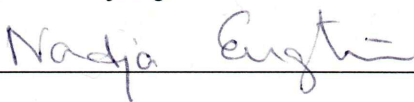
Mindfulness och avslappning

Motiverande samtal (MI)

Kasam

Väddö 8 juni 2018

Studierektor Nadja Engström



Kursansvarig Andreas Johansson

