–INTYG–

Lic. Kostrådgivare 2.0

Härmed intygas att

Katarina Lundvall

har deltagit i utbildningen till Lic. Kostrådgivare 2.0 på Axelsons PT Education.
Utbildningen omfattar ca 200 timmar onlinestudier.

I UTBILDNINGEN INGÅR FÖLJANDE

Ämnesblock i Grundläggande näringslära

- Energi
- Makronutrienter
- Protein
- Kolhydrater
- Fett
- Kroppens egna energisystem
- Mikronutrienter

Ämnesblock i Yrkeskunskap Kostrådgivare

- Kostscheman
- Myter, påståenden och sanningar
- Kända dieter
- Kost för olika behov, åldrar och mål
- Ätstörningar
- Mätmetoder och hälsoanalyser

Ämnesblock i Idrottsnutrition

- Idrottsnutrition
- Kosttillskott

Ämnesblock i Biologi

- Hormonernas betydelse och påverkan
- Kostens betydelse för tarmen
- Kostens betydelse för immunsystemet

Kostrådgivare i praktiken

- Tillsatser och märkningar
- Vetenskapsmetodik
- Källkritik
- Receptkonstruktion
- Undantag, nyanser och belöningar

Ämnesblock i MI - Motiverande Samtal

- MI som förhållningssätt
- Reflektionsträning
- Litteraturuppgifter
- MI Strategier
- Motstånd
- Motivation

Syftet med utbildningen är att ge eleven kompetens att

- kunna konstruera individuella och klient-anpassade kostupplägg för
- kunna ge vetenskapligt förankrade kostråd till perosner med olika önskemål och behov
- kunna argumentera för och motivera hur en bättre kosthållning kan vara hälsofrämjande och fungera både som förebyggande och behandlande åtgärd
- kunna motivera och stimulera individer till beteendeförändringsarbete
- kunna ta till sig och på ett enkelt sätt förmedla vetenskap med ett källkritiskt förhållningssätt
- kunna sälja kostrådgivning som en tjänst

Stockholm 20 maj, 2021

Jonathan Fagerlund
Head of Operations

GODKÄND UTBILDNING 2021

Axelsons Institute
KUNSKAP SOM BERÖR