

# Diplom

## Livsstilsrådgivare

Kostrådgivare/Hälsoinspiratör

*Malin Stål*

---

Har genomgått vår utbildning till Diplomerad Livsstilsrådgivare. Kursen inkluderar även utbildning till Diplomerad Kostrådgivare och Hälsoinspiratör. Utbildningen omfattar 320 studietimmar med både teoretiska och praktiska övningar inom berörda områden.

### Kurs/utbildningsmoment

Näringslära/Näringsfysiologi

Friskvård, hälsa och livsstil

Förebyggande av kostrelaterade sjukdomar

Idrottsnutrition, grundläggande kunskaper i kost och träning

Näringsvärdesberäkning

Livsmedelskunskap/Tillämpad näringslära

Praktiska fallstudier med kostupplägg för viktminskning och prestationshöjning

Stresshantering, vila och sömn

Samtalsmetodik/motiverande samtal i praktiken

Hälsoarbete och förändringsprocessen - olika metoder och strategier

Fyss och Far - fysisk aktivitet på recept

Beroendeproblematik - alkohol-, tobak- och sockerberoende

Aptitreglering/Belöningsystemet

Behandling och prevention av återfall

Göteborg 2016-05-25

*Kristine Arhage*

Kristine Arhage  
Kursansvarig

*Berit Bergklint*

Berit Bergklint  
Verksamhetsansvarig