LB-FF-20-01

# Fit durch Food | Grundkurs Ausbildung zum Ernährungs-Coach | 15 FP



Unsere Ausbildung zum Ernährungs-Coach ermöglicht Ihnen ein weiteres Handlungsfeld in der Physiotherapie zu erschließen.

Immer mehr Menschen wünschen sich eine fachmännische Beratung im Hinblick auf Ihre Ernährung. Die Möglichkeit Ernährungs- und Bewegungswissen zu koppeln zeigt einen enormen Mehrwert Ihrer Therapie auf. Anhand der Grundlagen der gesunden Ernährung erlernen Sie das Essverhalten zu analysieren und Fehlverhalten zu beurteilen.

Die drei Säulen der Gesundheitsprävention sind Ernährung, Bewegung und Entspannung. In dem Seminar bekommen Sie Grundlagen der gesunden Ernährung vermittelt.

Sie lernen Kommunikationstechniken zur Anwendung im Kurs und zur Beratung kennen, um eine aktive Umsetzung zu ermöglichen. Denn das Wissen über gesunde Ernährung allein führt nicht zum Erfolg. Sie lernen die Motivation des Klienten zu stärken und mittels lösungsorientierter Beratung bzw. Gesprächsführung, das Verhalten möglichst zu verändern.

Sie bekommen Ideen und Möglichkeiten, wie Sie das Thema Ernährung als Physiotherapeut nutzen können und in Ihrem Tätigkeitsfeld integrieren können.

**Ziel des Kurses ist es:**

- Ernährungswissen zu erwerben und umsetzen zu können
- Übergewichtige als Zielgruppe richtig beraten zu können
- Motivation zur Prävention zu stärken
- Therapieerfolge mittels Ernährungstipps zu verbessern

**Zu den Kursinhalten zählen:**

- Ernährungskreis der DGE und die Lebensmittelpyramide
- Energie und Energieumsatz
- Mahlzeitenhäufigkeit und Mengenempfehlungen
- Lebensmittel, Fertiggerichte und Getränke unter der Lupe
- Gewichtsmanagement
- Diäten im Vergleich: Was führt zum langfristigen Erfolg
- Fett oder Kohlenhydrate: Wer ist der Übeltäter
- Gesundheitsbewusstes Verhalten und Verhältnisse
- Essen als Kompensationsmittel
- Motivation zur Prävention
- Techniken der Beratung

**Siehe auch:**
Fit durch Food | Aufbaukurs Ausbildung zum Ernährungs-Coach
Fit durch Food | Expertenmodul Ausbildung zum Ernährungs-Coach

| | |
|---|---|
| **Leitung** | Daniela Kircher \| Oecotrophologin |
| **Kursgebühr** | 0,00 € inkl. Skript |
| **Beginn** | 07.03.2020 |
| **Ende** | 08.03.2020 |
| **Kurszeiten** | Sa. 07.03., 10:00 - 18:00 Uhr<br>So. 08.03., 09:00 - 16:00 Uhr |
| **Kursort** | Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg |
| **Zielgruppe** | Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker |
| **Fortbildungspunkte** | 15 |