



Lic. Kostrådgivare

Är du skeptisk till våra myndigheters kostråd?
Tror du på en evolutionär anpassning till kost?
Vill du förmedla ärliga kostråd till andra?

- då är denna utbildning något för dig!

STUDIEFORM:	Heltid, Fre + Lör eller Helger
STUDIEORT:	Stockholm, Malmö, Nerja (Spanien) eller som uppdragsutbildning på valfri ort.
OMFATTNING:	64 lektionstimmar + egenstudier (80 lektionstimmar fr o m omgång 11)
KURSANSVARIG:	Jonas Bergqvist/Anna Hallén
ÄMNESINRIKTNING:	LCHF (lågkolhydratkost)/Metabolic Typing Naturlig mat Coaching och motivation



Beskrivning av utbildning till Lic. Kostrådgivare

Vår utbildning till Lic. Kostrådgivare - LCHF är unik i Sverige. Vi är den enda utbildningsarrangören som tar ett aktivt ställningstagande *mot* delar av de officiella kostrekommendationerna av Livsmedelsverket. Vi vänder oss mot de starka ekonomiska, politiska och prestigefyllda intressena som bl a har fått oss att tro att fett i allmänhet och det mättade fett och kolesterol i synnerhet är hälsofarligt. Vi vänder oss vidare emot den totala industrialiseringen av dagens livsmedelsutbud som fått oss att till stora delar konsumera processad och näringsfattig mat. Istället förordar vi naturlig, när- och småskaligt producerad mat i en utsträckning som är ekonomiskt och praktiskt möjlig för var och en. Vår utbildning ger dig således gedigna kunskaper i en ärlig och uppdaterad kostteori utifrån modern vetenskap och en evolutionär grund. Utgångspunkten är att hälsosam mat är fett- och proteinrikare, mer kolhydratbegränsande samt naturligare och näringsrikare än vad genomsnittssvensken äter.

Utbildningen till Lic. Kostrådgivare - LCHF ger dig goda kunskaper i människans evolutionära arv, både vad gäller kost, rörelse och psykosocial miljö. Förståelse för vad människan evolutionärt har anpassats till är en förutsättning för att bli framgångsrik som kostrådgivare. Utbildningen innehåller teorier och hypoteser som kan tänkas förklara vår individuella tolerans mot olika energämnen och födoämnen. Du lär dig dessutom hur maten påverkar idrottslig prestation, både vad gäller kondition och muskeluppbyggnad. Du lär dig att ge kostråd till i huvudsak friska individer samt att resonera logiskt runt ämnet kost och hälsa så att du snabbt kan värdera relevansen i olika kostbudskap. Du lär dig innebörden i LCHF-begreppet - "Low Carb High Fat" liksom Metabolic Typing som kostmodell för att komma tillrätta med övervikt och andra välfärdssymtom men även för att bygga en stark och muskulös kropp. Efter genomförd utbildning har du flera konkreta och potentiella inkomstkällor:

- Du lär dig att utforma individanpassade kostråd för enskild kostrådgivning eller en mat- och livsstilskurs.
- Du kan utforma inspirerande kurser och föreläsningar om kost och hälsa.

Stort fokus läggs på ett coachande förhållningssätt där du dels får en inblick i utmaningen med livsstilsförändringar, dels verktyg för att effektivt möta din kund på den nivå hon eller han befinner sig.

Till vem vänder sig kursen Lic Kostrådgivare - LCHF?

Utbildningen vänder sig till dig som söker en personligt präglad utbildning med en modern och ärlig ämnesinriktning. Undervisningen sker i små grupper, max 14 st i varje klass för att erbjuda hög kvalitet och individanpassad inläring.

Vår utbildning till Lic. Kostrådgivare med inriktning lågkolhydratkost vänder sig till dig som framgångsrikt vill arbeta med kost och hälsa utifrån ett holistiskt synsätt, oavsett om det handlar om att förebygga sjukdomar eller att maximera idrottsprestation. Utbildningen strider till viss del mot våra myndigheters kostråd och etablerade sanningar, så vi förutsätter att du har en ifrågasättande och kritisk hållning till olika hälsobudskap.

Givetvis vänder sig kursen även till dig som vill lära dig om matens betydelse för din egen hälsa. Du får kunskaper som utgör en ovärderlig investering i din egen hälsa och livskraft.

Utsikter efter utbildningen

Behovet av ärliga kostråd till en alltmer sjuksdomspräglad befolkning är enormt. Dock är det många gånger svårt att få människor att förstå värdet av matens ibland långsiktiga betydelse för hälsan samt av att få människor att ändra djupt rotade vanor. Efterfrågan på lågkolhydratkost (LCHF) växer sig allt större och kommer att öka under många år framöver. Många studieförbund, företag och andra organisationer efterfrågar kompetens med denna kostinriktning. Vår utbildning till Lic. Kostrådgivare - LCHF med dess säregna och tydliga ämnesinriktning ger dig därför en tydlig och attraktiv profil på marknaden.

Vidareutbildning för Lic. Kostrådgivare - LCHF

Efter avslutad utbildning kan mf Hälsoutbildningar erbjuda vidareutbildning till Lic. mf Kostexpert och Lic. mf Hälsöexpert. Vidareutbildningarna fördjupar och breddar dina kunskaper och färdigheter så att du blir än mer framgångsrik och attraktiv på marknaden.

Kursinnehåll

- Holistisk hälsa och livskraft
- Näringsfysiologi
- Evolutionen och matens historia
- Vardagsohälsa och välfärdssjukdomar
- Individanpassad kosthållning
- LCHF
- Kostrådgivning för privatpersoner och företag
- Officiella kostråd
- Näringslära
- Träningsfysiologi
- Modedieter
- Coachning och motivation
- Kost och träning
- Recept och matlagningstips
- Forskningsläget

Under de första veckorna i november arrangeras denna utbildning i Nerja, Spanien. Under denna studievistelse ingår dessutom en Qigongkurs samt guidade vandringar i Nerjas bergsomgivning.

Röster från utbildningen

"På en skala 1-5 ger jag utbildningen en femma med en guldstjärna. Inspirerande föreläsningar med lärare som verkligen vet vad dom pratar om. Kursen har gett mig värdefull kunskap inom hälsa, kost och coaching som jag har stor nytta av när det gäller min egen hälsa och nu när jag ska arbeta som kostrådgivare. Jag rekommenderar varmt denna utbildning till alla som är intresserade av hälsa, kost och välmående och som vill inspirera andra till ett friskare liv."

/Sarah, Knivsta

"Kursen var oerhört intressant och givande. Efter allt som skrivs i media om kost och hälsa ville jag ha en säker vetenskaplig grund att stå på i kostfrågor – och det fick jag. Lärarna var mycket professionella, kunniga och pedagogiska. Jag fick en bred kunskap om evolutionens och kostens betydelse för oss människor och vet nu också hur mat och träning påverkar kroppen. Jag kommer att ha stor nytta av kursen både professionellt och privat."

/Iréne, Lidingö

"Jag har faktiskt aldrig varit så nöjd efter en kurs som jag var efter kostrådgivarutbildningen. Nöjd både med kursen och mitt eget växande. I den strida ström av kost- och levnadstips/-teorier som dagligen sköljer över oss är det inte konstigt om man känner frustration. Men efter den här kursen har jag fått något naturligt att tro på, naturen och evolutionen. Klokt, väl genomtänkt, ödmjukt synsätt, duktiga lärare och gó atmosfär gör att jag varmt rekommenderar denna kostrådgivarkurs."

/Kjell-Åke, Ålandsbro