Afpt
Akademiet for
Personlig Trening

KOSTVEILEDER

BAKGRUNN

Et av samfunnets største problemer er den økende forekomsten av overvekt og livsstilsrelatert og kostholdsrelaterte sykdommer og tilstander.

Gjennomsnittlig kroppsvekt øker for alle kategorier og aldergrupper med påfølgende økninger i sykdommer og tilstander relatert til dette.

Behovet for kunnskap innen ernæring og hvordan man formidler denne kunnskapen er sterkt økende.
Behovet finnes hos alle fra bedrifter med ønske om å formidle kunnskapen til sine ansatte for bedre trivsel og mindre sykefravær, trenere og aktive i idrettsklubber og lag, treningssenter, Personlige Trenere, Treningsveiledere eller andre som ønsker å vite mer om hvordan man kan benytte kostholdet som en faktor i optimal helse og prestasjon.

Akademiet For Personlig Trening har utviklet en utdannelse som tar for seg akkurat dette behovet.

Utdannelsen til Kostveileder er tatt frem i samarbeid med flere av landets ledende autoriteter innen kosthold og ernæring og har som målsetning å på en enkel måte formidle kunnskap om hva som fungerer og hvordan man kan applisere dette på ulike individer og kundegrupper.

Utdannelsen vil ta for seg situasjonen vi er i akkurat nå, hvor markedskreftene er sterkt inne og lager informasjon som oftest er vinklet mot salg av spesielle matprodukter, og se på hva man til daglig har å forholde seg til av føleslsesmessige og kjemiske trykk-knapper.
Vårt mål er å gjøre Kostveilederen i stand til å popularisere og gi logiske forklaringer og råd om nytenkning og forandring, - basert på både empiri og vitenskapelige fakta.

Behovet for enkle forklaringer på hva de offentlige diskusjonene egentlig går ut på og praktiske råd om forskjellige ernæringsopplegg for ulike behov er et av utdannelsens fokusområder. Dette skal gi Kostveillederen muligheten og evnen til å kunne kommunisere med målgrupper som gravide, barn, ungdom, aktive og passive, voksne friske, bedrifter og andre målgrupper og hjelpe de til å forstå viktigheten av ernæring for å oppnå sine målsetninger.

Videre vil det legges grunnlag for ernæringsopplegg for individer som er ute av balanse, grunnet, stress, matintoleranse, dysbioser og annet.
Opplegg for enkle matlagningskurs vil stå på agendaen, samt trening i å se hvor de vanligste kroppskjemiske problemene i forhold til mat ligger.
Det vil også være en oversikt over hvilke typer terapeuter som kan samarbeide med utfyllende tester og behandlingsformer dersom slike behov skulle oppstå.

Vi ønsker Deg velkommen til vår utdannelse til Kostveileder.

KURSINNHOLD

Under finner du en grundigere beskrivelse av hva utdannelsen inneholder av hovedemner. Hvert hovedemne består igjen av et stort antall undertemaer for å gi et så bredt bilde som mulig av ernæringens plass i samfunnet og i fysisk og psykisk helse.

Basal ernæring
Denne delen tar for seg basal ernæringslære.
Vi tar for oss alle de ulike næringsstoffene og hvilke funksjoner de har i kroppen, minimumsinntak, anbefalt inntak og inntak for optimal prestasjon. Proteiner, karbohydrater, fett, vitaminer, mineraler, sporstoffer og andre bestanddeler av mat diskuteres og gjennomgås i tillegg til Glykemisk Indeks, glykemisk belastning og andre velkjente ernæringstermer. Denne delen skal gi deg den grunnleggende kunnskapen for senere å kunne forstå hvordan mat omdannes og utnyttes i kroppen og hvilke bestanddeler som maten og den menneskelige fysiologien er avhengig av.

Helse og mat
Hvordan påvirker maten vår helse og hvordan kan vi ved hjelp av ernæring sikre oss et matinntak som forbedrer vår helse.

Matallergier og intoleranser
Et stort antall mennesker har matallergier eller intoleranser. Dette kan gi både kjente og ukjente plager og problemer og kan både være mot kjente og ukjente matvarer. Hvordan påvirker matallergier helsen og prestasjonen, hvordan finner man allergiene og hva kan gjøres for å forebygge disse? Denne delen tar deg gjennom de fleste problemstillinger du vil støte på og forklarer årsakssammanhenger og hva man kan gjøre for å påvirke dette.

Matens utvikling
Gjennom tidene har det vært endringer i hva mennesket har spist og ernært seg på. De siste århundrene har politikk, økonomi og jordbruk styrt vår ernæring. Hva er vi utviklet for å spise og hvordan påvirkes kroppen av de ulike ernæringsretningene?

Ulike dietter
Det finnes mange ulike dietter som alle profileres som den eneste løsningen på et visst problem. I tillegg gir mange av de ulike diettene retningslinjer som ofte taler rett i mot andre. Her vil vi gi en oversikt over de ulike diettene på markedet, hvordan fungerer de og for hvem. Hva sier forskning, hva sier erfaringer og hvordan kan man lære seg å bruke de ulike diettene.

Hva inneholder maten?
Hvordan leser man innholdsdeklarasjoner og hva er de ulike emnene som finnes i maten. Hvilke tilsetningsstoffer benyttes og hvordan påvirker dette kroppen. Denne delen skal gi deg foståelsen av hva maten inneholder og hvordan du kan lære å benytte denne kunnskapen for å bygge et ernæringsmessig fornuftig kosthold.

Kosthold for ulike målsetninger
Denne delen tar for seg hvordan man legger opp kosthold for ulike målsetninger. Dette kan være for fettreduksjon, muskeløkning, spesielle aktiviteter, generell helse, graviditet, oppvekst og pubertet eller ulike sykdommer og tilstander.

Sportsernæring
Idrettsutøvere er ofte i behov av andre løsninger enn den vanlige mannen på gata som ikke har fokus på prestasjon i en spesiell idrettsgren eller aktivitet. Denne delen tar for seg kosthold for styrke- og utholdenhetsidretter og andre aktiviteter som krever spesielle retningslinjer og anbefalinger.

Kosttilskudd
Det finnes et enormt tilbud av ulike kosttilskudd og merker og mange spørsmål og risikoer knyttet til disse.
Hvordan fungerer de ulike kosttilskuddene, hva sier forskning, hva sier erfaringer og hvilke merker og produsenter anbefales.
Spørsmålet rundt kosttilskudd og doping diskuteres også.

Spiseforstyrrelser
Tilstander som anorexi, bulimi, ortorexi og megarexi og andre forstyrrelser tilknyttet mat og ernæring er vanligere enn mange tror. Denne delen tar for seg de ulike tilstandene og hvordan de påvirker kroppen.

Kommunikasjon
Hvordan man kommuniserer sin kunnskap er av ypperste viktighet når man jobber som Kostveileder. Denne delen tar for seg kommunikasjon og informasjonsformidling og hvordan man på best mulig måte får ut sitt budskap til mottageren.

Praksis
Hvordan kartlegger man menneskers ernæring, hvordan stiller man de riktige spørsmålene og hva gjør man etter at man har fått informasjonen? Denne delen har som målsetning å trene deg i å lære bort din kunnskap slik at eventuelle endringer er gjennomførbare.

Forebygging og terapi med mat
Hva gjør man om man støter på problemstillinger utenfor de vanlige. Hvilke terapeuter har nødvendig kunnskap og hvordan finner man de?
Hvordan kan man med mat forbedre ulike sykdommer og tilstander.

Hvordan arrangere egne veiledninger og kurs
Utdannelsen vil gi hjelp til hvordan man selv kan arrangere egne ernæringskurs for å spre sitt budskap og øke dermed øke muligheten Kostveilederen har for å informere, rådgi og hjelpe andre i større grupper. Denne delen vil g deg som personlig trener, instruktør eller terapeut en hjelp på veien til selv å kunne arrangere kurs for å nå en større målgruppe.

STUDIEOPPGAVER

Til hver del vil det være ulike studieoppgaver. Disse kan være praktiske, såvel som teoretiske og har som målsetning å gi en dypere forståelse av matens innvirkning på fysisk og psykisk prestasjon, i tillegg til å bekrefte kunnskaper om ernæring.

EKSAMINASJON

Utdannelsen avsluttes med en skriftlig eksamen.
Eksaminasjonen er en hjemmeeksamen som består i et kasusstudie og generell ernæringslære.
Eksamensfrist er 4 uker etter avsluttet utdannelse.
Eksaminasjonen krever 80 % godkjent for bestått.

VARIGHET

Utdannelsen går over 8 dager fordelt over fire ulike helger.
Kurstidene er lørdag 9-18 og søndag 9-18.

KURSPRIS

Utdannelsen koster 11.900 NOK og inkluderer alt materiale og en eksaminasjon.

LÆRERE

Karin Hvoslef, ernæringsrådgiver

Karin har 25 års erfaring fra ernæringsrådgivning og har jobbet med et stort antall ulike idrettsutøvere og individer.
Karin er også forfatter av Boken "Jentemat" og driver selskapet Næringsvett i dag.
Karin har et bredt nettverk innen trening, ernæring og helse og jobber som internasjonal og nasjonal foredragsholder for bedrifter og andre med ønske om kunnskap innen ernæring.
Karin er hovedansvarlig for utdannelsen og vil dele med seg sin kunnskap som hun har opparbeidet seg gjennom 25 år.
Gjennom sin lange erfaring med formidling av kunnskap har hun utviklet en egen evne til å gjøre vanskelig kunnskap enkel å forstå og gi enkle metoder til hvordan man kan applisere denne kunnskapen i sitt daglige virke.

Jens Veiersted, ernæringsterapeut

Grunnfag fra Norges Idrettshøyskole, 1981.
Diplom utdannet ved Institute for Optmium Nutrition, London, 2000.
Undervist i ernæring siden 2001.
Underviser ved SIKH, Skandinavisk Institutt for Klassisk Homeopati, Norsk Høgskole for Helhetsterapi og Natura Medica Akademiet.
Arbeidet mot næringslivet med totalkvalitet og personlig utvikling siden 1992.
Utdannet ingeniør.
Jens er ansvarlig for den basale ernæringsundervisningen der han nøye vil gjennomgå viktige begreper og termer, samt skape et grunnlag for å kunne fostå hvordan ernæringen påvirker mennesket.

Dag Viljen Polezsynski

Dag er en av Norges ledende autoriteter innen ernæring og er en av de få som har våget å stille kritiske spørsmål rundt råd og veiledninger som har dominert samfunnet de siste årene. Han jobber i dag i Mat og Helse i tillegg til å være forfatter av blant annet boken "Sukker".
I våre øyne er Dag en av Norges absolutt sterkeste autoriteter innen ny kunnskap om forskning og ernæring og praktisk bruk av dette rundt ulike livsstilsstiltander.
Dag vil gi sitt bidrag ved å forelese rundt matens utvikling i et historisk perspektiv og bruken av høyfettdietter gjennom tidene.

TAKK FOR INTERESSEN

Vi ønsker å takke deg for interessen du viser vår utdannelse til Kostveileder og håper å se deg hos oss.