

Opleiding Natuurvoedingscoach

- *Pure voeding voor een optimale gezondheid* -

Het menselijke lichaam beschikt over allerlei mechanismen om zichzelf gezond en vitaal te houden. Dit wordt ook wel het zelfgenezend vermogen genoemd.

De opleiding Natuurvoedingscoach maakt inzichtelijk hoe voeding kan worden ingezet om dit zelfgenezend vermogen optimaal te houden. Voeding is hiervoor de basis. Een evenwichtig voedingspatroon werkt door op alle niveaus in de mens: fysiek, geestelijk, emotioneel en spiritueel. Bovendien is pure, biologische voeding niet alleen een duurzame investering in jezelf, maar ook in het milieu.

Een bewuste manier van voedselproductie en voedselkeuze zoals vers, puur, eerlijk en biologisch. We eten dagelijks, maar wat zit er nu echt in? Wat doet het met onze gezondheid, vitaliteit en gedrag? Tijdens de opleiding maken we gebruik van de meest recente wetenschappelijke kennis over voeding en gezondheid.

Doelgroep: De opleiding Natuurvoedingscoach is bedoeld voor diegene die alles wil leren over natuurvoeding en hoe voeding een bijdrage kan leveren in het behoud van een optimale gezondheid. Daarnaast is de opleiding Natuurvoedingscoach ook een waardevolle aanvulling: voor Leefstijlcoaches, Mental Coaches, Stresscounselors, leefstijl-/ zorgprofessionals en Personal Trainers.

Doel: De interesse in een natuurlijke vorm van voeding is tegenwoordig enorm. De opleiding Natuurvoedingscoach is volledig afgestemd op de vraag naar gespecialiseerde kennis op dit gebied. Gezonde voeding is een solide basis voor een evenwichtige gezondheid. Ook kan voeding worden gebruikt voor inwendige reiniging van het lichaam en als krachtig middel voor het behoud van vitaliteit. Zo is vermoeidheid één van de meest gehoorde klachten van deze tijd. Voeding blijkt in veel gevallen het probleem én de oplossing te zijn. Je leert tijdens deze opleiding onder andere welke voedingsmiddelen energie kosten en welke juist energie opleveren.

Resultaat:

- Je leert bewust en kritisch naar voeding te kijken om vanuit eigen ervaring voor te lichten op het gebied van natuurvoeding
- Je bent in staat op een inspirerende manier voorlichting te geven op bedrijven, scholen, Fitness- en wellnesscentra, biologische supermarkt, natuurvoeding- en reformwinkel
- Je leert hoe je natuurvoeding in kan zetten in het kader van duurzaamheid
- Je gebruikt de opgedane kennis voor gezondheid – vitaliteit en duurzame leefstijl
- Je kan opvoeders van kinderen helpen met bewustwording omtrent natuurlijke voeding
- Je ontdekt hoe de manier van eten, de bereiding en de samenstelling van onze voeding bepalend zijn voor het behoud van onze gezondheid

Opbouw:

De Opleiding Natuurvoedingscoach is opgebouwd uit 5 lesdagen.

(klassikaal eens in de 2-3 weken)

De opleiding is praktisch van aard, ruimte voor interactie en veel aandacht voor performance en praktijkvoering. Tijdens de lessen staat proeven (zittuigensysteem), leren van en met elkaar centraal door middel van huiswerkopdrachten zoals voorbereiden lunch met natuurvoeding.

Studiebelasting: 6-8 uur per week (SBU)

Inhoud:

- Algemene voedingsleer
- Natuurvoeding en mens en milieu, duurzaamheid, voedselafdruk en voedselverspilling
- Natuurvoeding en macronutriënten: productkennis van koolhydraten, eiwitten en vetten
- Natuurvoeding en etiketten lezen
- Natuurvoeding en voedingspsychologie en –psychiatrie
- Natuurvoeding en preventie

Les	Onderwerp
1	<p>Inleiding Natuurvoeding - Wat is natuurvoeding?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Definitie ● Keurmerken ● Milieu ● E-nummers ● Seizoengroenten ● Biologisch ● Regulier ● Mindful eten
2	<p>Voedingsleer</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Het menselijk lichaam ● Stofwisseling en spijsvertering ● Macronutriënten en micronutriënten ● Energieverbruik en –opname ● Voedingsvoorlichting ● Voedingsplan – Voedingsschema ● Vragenwijzer ● Antinutriëntenwijzer ● <p>E- book Voedingsleer inclusief: Intake – Anamnese - Gesprekstechnieken</p>
3	<p>Natuurvoeding, emoties en leefstijl – Gezondheid en Vitaliteit</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Neurotransmitters ● Voedingspsychologie ● Voedingspsychiatrie ● Hersen-selectieve nutriënten ● Klachten en voeding ● Inzet voeding gezondheidsverbetering ● Hersen-darm AS ● Stressmanagement ● Slaap ● Beweging ● Ontlasting ● Fermenteren
4	<p>Natuurvoeding</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Preventie ● Immuunsysteem ● zuur/base ● Blue zone ● Ages ● Antioxidanten

5	<p>Praktijk</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hoe zet je dit in? ● Tips ● Vormen ● Doelgroepen ● Praktijkvoering - ondernemersvaardigheden ● Casuïstiek <p>Presentatie Eindopdracht</p>
	<p>Lesdag 2 t/5 gezamenlijke lunch (zelfbereid)</p> <p>werkvorm: huiswerkopdracht</p>

Diploma: Bij een voldoende voor de huiswerkopdrachten en eindopdracht, het voldoen aan de aanwezigheidsplicht van 80% en de betalingsverplichting ontvangt de deelnemer het diploma: Natuurvoedingscoach

Vooropleiding/ opleidingsniveau: mbo en of voldoende levenservaring en motivatie.
Opleidingsniveau: mbo+

Kosten: € 996,- excl. btw

Inclusief E-book Voedingsleer, aanvullende lesmateriaal, webinars en diploma

U kunt in 3 termijnen betalen. (3 x € 332,-)

Exclusief literatuur : De Voedingswijzer; Juglen Zwaan (uitgeverij Succesboek.nl)

