

Nutritioncoach

För många tränare/PT:s är kostrådgivning en del av jobbet eftersom det är ett vanligt förekommande behov hos klienterna och en viktig del i strävan efter resultat.

Studier har visat att de som anlitar en tränare/PT är de som har de bästa förutsättningarna för att lyckas med livsstilsförändringar och förbättrad kosthållning.

För tränaren ligger kanske inte den största utmaningen i att göra kost-programmet, det finns 100-tals appar och lika många webbtjänster med färdiga kostprogram att följa. Den stora utmaningen är att bemöta och förstå sina klienter och sedan använda rätt program till rätt person och målsättning. Man kan likna det med hur man väljer program och träningsövningar. Tränarens bakomliggande kunskaper avgör hur bra programmet blir.

En stor del i varje tränares vardag är att bemöta föreställningar om vad som fungerar och inte. Få områden är lika omgivna av myter, halvsanningar och motsägelsefulla forskningsresultat som kring olika dieter.

Utbildningen riktar sig till dig som med kostråd som komplement så progressivt som möjligt ska kunna hjälpa friska vuxna i sin fysiska träning och målsättning.

OBS! Detta är inte en kostrådgivarutbildning då den inte är anpassad för rådgivning till människor med svår fetma, dvs en högre fetmagrad än 25 (högre BMI än 30). Inte heller för personer med allvarliga födoämnesallergier, anorexia/bulemi, diabetes eller liknande kostrelaterade sjukdomar.

Material:

Näringsfysiologi | Idrottsnutrition (Nutrition)

Denna del behöver du inte läsa om du har blå kortet, har du gått GPT är det en nödvändig ytterligare fördjupning i det du läst.

Innehåll

- Matsmältning
- Nutrienter
- Idrottsnutrition
- Fetma & Övervikt

Kostprogramupplägg (mörkgrön)

Energibehovet och energiförbrukningen utgör ena sidan av energiekvationen.

Den andra sidan utgörs av energiintaget. Energiekvationen säger att när energiförbrukning och energiintag motsvarar varandra, infinner sig energibalans. Om ena sidan av energiekvationen förändras medan den andra sidan förblir oförändrad, medför det viktminskning eller viktuppgång.

För att kunna ge rekommendationer om energiintag är det nödvändigt att veta energibehovet. För att förstå energibehovet krävs kunskap om de faktorer som påverkar energiförbrukningen och i vilken utsträckning.

Innehåll

- Energiberäkningar
- Faktorer som påverkar energikomponenter
- Vävnadsspecifik energiförbrukning
- Formler för energiberäkning
- Uppskattning av BMR
- Faktormetoden
- PAL (Physical Activity Level)

Boken ger även en översikt i:

- Kostutvärdering
- Individspecifik kostplanering
- Generella riktlinjer
- Olika klienter
- Elitidrottare
- Överviktiga
- Underviktiga
- Diabetiker och hjärt- /kärlsjuka

Kostrådgivning för viktminskning (ljusgrön)

Övervikt är ett stort samhällsproblem som generellt innebär sämre hälsa och förkortad livstid hos den drabbade individen. För att åtgärda övervikt hos den enskilde individen krävs för denna en viktminskning samt därefter långsiktig viktkontroll för att motverka ny viktuppgång. Denna lösning har dock visat sig vara svår att åstadkomma i praktiken då i stort sett alla vetenskapliga studier har visat att även om man lyckas gå ner i vikt initialt, så återfås den tidigare kroppsvikten efter en viss tid vilket medför att ursprungsproblemet, dvs. övervikten, förblir olöst.

Måltidsfrekvensens betydelse för kroppsvikten, påverkan på muskelmassa och fettprocent. Lågfett, mycket protein eller lite kolhydrater. Finns det dieter som är överlägsna? Sötningsmedlen och hur de påverkar oss.

- Måltidsfrekvens och termogenes
- Måltidsfrekvens och aktiv viktminskning
- Olika dieter
- Vad innebär högt proteinintag?
- Protein vs kolhydrater.
- Proteinintag energiförbrukning och mättnad
- Sötningsmedel
- Fettförbränningsträning och fettförbränning
- Dygnsrytm, sömn och hälsa
- Den biologiska klockan
- Cirkadiska rytmer påverkan på matintag och metabolism
- Störningar i den cirkadiska rytmen och ohälsa
- Alkoholmetabolism
- Akuta effekter av alkohol på matintag
- Recept-redesign