



**BERGOVIST**

MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

# Kost- och näringsrådgivare

För dig som vill arbeta inom hälso- och friskvårdsområdet

Hösten 2018





## Bergqvist Massage & Friskvårdsutbildningar

- Ett familjeföretag som erbjuder utbildningar inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Är medlem i Branschrådet Svensk Massage.
- Är medlem i EuropeActive (tidigare EHFA - European Health and Fitness Association).
- Har yrkesutbildningar till Massageterapeut och Personlig tränare.
- Har YH-utbildning till Medicinsk massageterapeut och Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

### Kost- och näringsrådgivare

Kosten är en mycket viktig grund till vår hälsa. Varje dag kan man läsa om nya rön, dieter, matvanor och andra kostrelaterade frågor. Det är inte lätt att veta hur man ska förhålla sig till all denna information och att göra det som är bäst för just en själv.

Under denna utbildning lär vi ut grunderna inom näringslära och hur vår kost påverkar vår hälsa. Du som deltar kommer få kunskap och verktyg som gör att du kan hjälpa andra att må bättre och förstå kopplingar mellan kostvanor och eventuella hälsoproblem samt lära dig mer om matens innehåll och näring.

Utbildningen koncentrerar sig inte på någon speciell diet utan poängterar snarare vikten av att ha ett öppet sinne och god baskunskap som gör att man kan förhålla sig till olika rön och synsätt på ett neutralt sätt.

Under utbildningen kommer du att få grunderna i näringslära, lära dig mer om mat som medicin och hur du kan kombinera olika födoämnen och livsmedel för olika typer av besvär. Du får också kunskap i olika beredningssätt som groddning, fermentering, blötläggning med mera. Du får lära dig mer om hela mage-tarmsystemet och vikten av en god maghälsa och hur du på bästa sätt kan ta hand om dina inneboende hyresgäster – dina viktiga tarmbakterier.

En kursdel om inflammatorisk samt antiinflammatorisk mat och hur man kan arbeta praktiskt med inflammationer ingår, samt kunskap om hormoner och kostrådgivning.

Du kommer under utbildningen få tillgång till recept som du ska använda för att laga mat hemma i ditt eget kök. Det är en viktig del av inläringen i kost och näring att lära sig laga mat, experimentera i köket, prova och smaka nya råvaror och lära sig att laga mat på flera olika sätt.

Utbildning innehåller mycket kunskap och information och varje dag kommer att vara intensiv och fullmatad med det bästa smörgåsbordet och verktygen vi kan erbjuda dig inom kost och näring.

En kost- och näringsrådgivare har till uppgift att hjälpa sina kunder att både inse brister eller problem i sin kosthållning och också att hjälpa till att göra de livsstilsförändringar som ofta krävs. I utbildningen ingår också att lära sig coachingtekniker som är effektiva vid livsstilsförändringar.

Efter denna utbildning kan du arbeta med kost- och näringsfrågor inom ramen för friskvård. Utbildningen passar bra för dig som redan jobbar inom området, till exempel massageterapeut, personlig tränare, hälsopedagog, skolpersonal, sjukvårdspersonal eller för dig som är intresserad av att lära dig mer om kost och näring. En annan yrkesgrupp som har nytta av denna utbildning är de som jobbar med matlagning. Du kan bli en värdefull kompetensresurs till exempel för kockar och restauranger.

Utbildning är också mycket värdefull för din egen hälsa och för dina närståendes hälsa. Många som lär sig mer om kost och näring gör också egna betydelsefulla ändringar i sin kost som får stora positiva konsekvenser för det egna välmåendet. Du kan gärna gå denna utbildning enbart för din egen skull!

# Kursplan för Kost- och näringsrådgivare

Utbildningen består av 12 lärarledda dagar och har följande innehåll.

Utöver dessa dagar tillkommer cirka 100-150 timmars distansstudier och matlagning.

## Näringslära

- Protein, fett, kolhydrater
- Energi
- Vitaminer och mineraler
- Antioxidanter
- Fytonäringsämnen
- Livsstilssjukdomar och mat

## Mat som medicin

- Supermat
- Individanpassad mat och matlagning
- örter
- Kryddor
- Prebiotika
- Fermenterad mat
- Groddad mat
- Genomgång av många råvaror och deras näringsinnehåll

## Mage-tarm systemet

- Mage-tarmsystemets fysiologi
- Bakteriefloren
- Olika sorters magproblem och varför de uppstår
- Läkande kost för magen

## Inflammation

- Vad är inflammation och hur uppstår den?
- Inflammatorisk livsstil
- Antiinflammatorisk livsstil
- Antiinflammatorisk läkande mat

## Kostrådgivning

- Hälsodeklaration
- Kostregistrering

## Coachande samtal

- Coaching
- Intervjuteknik

## Hormonlära

- Kunskap om de hormonella axlarna

## Distansstudier, ca 150 timmar

- Matlagning
- Kostregistrering
- Inlämningsuppgifter
- Fördjupningsarbete inom valt kostområde
- Självstudier

## Näringslära

Vi går igenom näringslärans grunder och du får i denna del lära dig om vad vår kropp behöver för att fungera och må bra.

Du får kunskap om kolhydrater, fett och proteiner och vi går igenom hur kroppen tar hand om dessa och hur de används för energiomsättning, uppbyggnad och andra fysiologiska processer. Kroppen behöver också en mängd olika mineraler och vitaminer för att allt ska fungera och god hälsa upprätthållas. Vi tar upp de viktigaste delarna inom detta område och tittar till exempel på vad brister på näringsämnen kan leda till.

Antioxidanter och fytonäringsämnen är livsnödvändiga för vår kropp och vi går igenom detta och hur man kan optimera sitt antioxidantintag.

Vi kommer också att prata om de vanligaste livsstilssjukdomarna som hjärt- och kärlproblematik, diabetes, högt blodtryck med mera. Vad beror dessa på och hur kan man arbeta med detta?

## Mat som medicin

Maten är oerhört kraftfull och vi kan använda den som medicin för att ge kroppen vad den behöver. Hur fungerar egentligen detta? Vilka råvaror och livsmedel är bra för olika hälsobesvär? Vilken specifik näring finns det i dessa råvaror? Vi pratar om begreppet superfood, fermenterad mat, groddad mat, kryddor, går igenom olika kosthållningar och förklarar skillnaden mellan dessa.

Vissa råvaror kan man specifikt arbeta med vid hormonobalanser, högt blodtryck och för att förbättra dåliga kolesterolvärden. Vissa råvaror kan sänka inflammation i kroppen. Vi pratar också om allergener och vikten av att välja ekologisk, kravmärkt, fairtrade med mera.

## Mage-tarm systemet

En bra kosthållning är viktig men det räcker inte med att bara tänka på vad man äter. Lika viktigt är att det man äter också tas upp i kroppen.

Vi går igenom fysiologin bakom hur mage-tarm systemet fungerar och hur näringsupptaget kan påverkas av olika problem. Du får lära dig hur kosten kan anpassas för att motverka problem med magen och tarmen.



## Inflammation

Inflammationer är kroppens sätt att försvara sig och att läka skadade områden. Det är dock inte ovanligt att problem blir långvariga och att den inflammatoriska processen fortgår under lång tid. Detta kan leda till problem i sig och då behöver man se över vad som skapar inflammationen och hur man kan göra för att lösa problemet.

I många fall kan en persons kostvanor vara orsaken till denna typ av långvariga problem. Vi går igenom det som kallas för en inflammatorisk livsstil, där kosten spelar en stor roll. Vi tittar på vad man kan göra för att istället övergå till en antiinflammatorisk livsstil och kostens roll i denna övergång.

## Kostrådgivning

Att ta reda på kundens önskemål, behov och förutsättningar samt ge kostråd är en ganska omfattande uppgift.

Vi lär ut teorin runt kostregistrering vad gäller metodik, upplägg och analys. Under utbildningen kommer vi också arbeta med kostregistreringsprogramvara som förenklar analysen.

Kostrådgivning handlar mycket om att coacha en kund till en hälsosammare livsstil via förändringar i kosten. Du får därför lära dig grundläggande verktyg för att kunna göra detta. Vi lär också ut hur du ska planera, genomföra och utvärdera kostprogram anpassade efter individer och deras behov, förutsättningar och önskemål.

## Coachande samtal

Kursdelens mål är att ge beredskap och kompetens att arbeta inom friskvårdsbranschen. Vi lär ut och tränar på agerande och tekniker för kommunikation och coaching anpassade för rollen som Kost- och näringsrådgivare.

Coaching är ett koncept som passar mycket bra att använda inom kostrådgivning. Du måste kunna inspirera, motivera, vägleda och stimulera kunder till beteendeförändringar. Det är just detta man kan uppnå med coaching.

Vi går igenom intervjuteknik och kommunikationsmetodik gällande att genomföra en intervju med en kund och hjälpa denne att sätta upp realistiska målsättningar. Vi lär ut vikten av att kommunicera lättfattligt och inspirerande med kundens bästa i fokus.

## Hormonlära

Vi går igenom de hormonella körtlarna och de hormonella axlarna i kroppen. Du får kunskap om hur allting samverkar i HPA-, HPT- och OAT-axlarna. Vi kommer även att titta närmare på olika hormoner och deras betydelse för hormonell balans och långsiktig hälsa.

## Distansstudier, 100-150 timmar

Mellan omgångarna tillkommer distansstudier. Du behöver tid för självstudier inom näringslära. Dessa utförs i huvudsak mellan omgång ett till två och två till tre, och redovisas i form av ett webbaserat skriftligt prov innan omgång tre.

Efter omgång 3 kommer du att på hemmaplan arbeta med case som följs upp och diskuteras under sista omgången.

Mellan omgång två och tre ingår att laga mat utifrån givna recept, samt att registrera kostuppgifter.

Du kommer också få välja ett område inom kost- och näringslära där du ska göra ett fördjupningsarbete som under sista omgången redovisas i mindre grupp med lärare.

Efter sista omgången kommer du få kostrådgivningsuppgifter som ska genomföras med en riktig kund.

# Allmän information om utbildningen

## Kursupplägg

Utbildningen består av 12 dagar med lärarledd tid uppdelad i fyra omgångar. Mellan omgångarna har vi undervisningsfria veckor avsedda för självstudier, matlagning med mera på hemorten.

## Kursdatum, start hösten 2018

Datum för lärarledda dagar:

5-7 nov, 3-5 dec, 24-26 jan 2019, 3-5 mar 2019.

## Kostnad

Kursavgiften är 21900 kronor exklusive moms, totalt 27375 kronor inklusive 25% moms.

I kursavgiften ingår kurslitteratur, Bergqvists egna kurspärmar, licens på kostregistreringsprogram under utbildningen och gemensam lunch sista dagen.

## Finansiering av kursavgift

I samarbete med Human Finans erbjuder vi olika alternativ till delbetalning av alla våra utbildningar.

Du kan till exempel dela upp din betalning räntefritt i 12 månader.

Mer information om detta kan du få på Human Finans hemsida [www.humanfinans.se](http://www.humanfinans.se).

Du kan också ringa Human Finans på telefon 08-560 201 15 för gratis rådgivning.



## Betalningsvillkor

Kursavgiften fakturerar vi dig och den ska betalas cirka en vecka innan kursstart.

Om du av någon anledning måste avbryta studierna återbetalas kursavgiften proportionellt till den tid som återstår av utbildningen, efter att 2500 (inklusive moms) kronor avdragits för administrativa kostnader och utdelat material som ej kan återlämnas. Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vare sig vid avbokning eller avbruten utbildning.

## Examination

För att få ut diplom från skolan krävs följande:

- Minst 85 % närvaro på lärarledd undervisning.
- Godkänt resultat på skolans examinationsprov och obligatoriska inlämningsuppgifter och hemtentor.
- Hela kursavgiften betald.

## Antagning

Du får besked om du blivit antagen i samband med din ansökan. Vi tar emot deltagare i den ordning ansökningarna kommer in och i mån av plats.

## Resa och boende

Vad gäller boendet under utbildningstiden så bistår vi gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250 kronor per natt.

Vi har fri parkering vid skolan.

Bergqvist ligger en kort bussresa från Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.



# Lärarkompetens

## Lärare

Lärarna i utbildningsteamet är alla verksamma och har mångårig erfarenhet inom utbildningsområden. De har arbetat med att vägleda, inspirera och coacha på alltifrån "vardagsnivå" till yttersta idrottselit.

Här följer en presentation av våra lärare:

### Ellinor Ladenberg

Ellinor är utbildad inom näringslära, med inriktning på klinisk nutrition och näringsmedicin i Sverige och USA. Hon arbetar med företag som hälsoinspiratör, med individuella rådgivningar och som frilansande konsult och skribent inom närings- och funktionsmedicin. Ellinor undervisar i kost och näring.



*Ellinor Ladenberg*

### Eva Sandberg

Eva är Personlig tränare, Master korrektiv funktionell tränare, Certifierad Massör och kinesiolog. Eva har jobbat med friskvård och hälsa i över 20 år och har en gedigen kunskap inom både träning, behandling och kostrådgivning. Eva undervisar i kostrådgivning på denna utbildning.



*Eva Sandberg*

### Malin Boström

Malin är internationellt certifierad coach och mental tränare som har mångårig erfarenhet av att arbeta med utbildningar inom bland annat coaching, ledarskap och stresshantering. Malin undervisar i hälsopedagogik och coaching.



*Malin Boström*



# Anmälan till Kost- och näringsrådgivare

med start 5:e november 2018 i Linköping

Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

**Sista ansökningsdag är passerad men vi har platser kvar och tar nu emot anmälningar i den ordning de kommer in tills klassen är full.**

Vi skickar dig en bekräftelse så fort vi tagit emot din ansökan.

Faktura på kursavgiften kommer skickas till dig cirka sex veckor innan kursen börjar och ska vara betald senast två veckor innan kursstart.

Du har 14 dagars lagstadgad ångerrätt på din anmälan och fram till två veckor innan kursstarten kan du utan kostnad avboka din plats.

Om du betalt in kursavgiften och därefter av någon anledning måste avbryta studierna återbetalas kursavgiften proportionellt till den tid som återstår av utbildningen, efter att 2500 kronor, inklusive moms, avdragits för administrativa kostnader och utdelat material som ej kan återlämnas. Om du betalat in kursavgiften och därefter inte påbörjar utbildningen drar vi av 500 kronor i en administrativ avgift och återbetalar resterande kursavgift till dig.

Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vare sig vid avbokning eller avbruten utbildning.

---

Datum

Underskrift

Ansökan skickas till nedanstående adress: