

Expert*in für Präventiv- und Sporternährung 2021

Mit diesem Kurs garantieren wir den Fachpersonen im Sportbereich, Quereinsteiger*innen sowie allen im Ernährungsbereich Beschäftigten eine fundierte, unabhängige Ausbildung, welche ganzheitlich auf die Wechselwirkungen der verschiedenen Ebenen Physiologie, Psychologie und Ernährung eingeht.

Erfahrene Dozent*innen vermitteln einzigartiges Wissen, warum es für jeden Menschen nur eine persönliche Lösung gibt und wie man sie zusammenstellt – auf Basis messbarer Ergebnisse und wissenschaftlich fundiert.

Die Absolvent*innen werden nach ihrem erfolgreichem Kursbesuch folgende Kompetenzen haben:

- Lebensstile erkennen und typengerecht anpassen
- Psychologische Motive erkennen und mit den Menschen besprechen können
- Ursachen von Übergewicht erkennen und die optimale Ernährung typengerecht umsetzen
- Analytische Fähigkeiten wie Kalipermessung, BIA Messung durchführen und korrekt interpretieren können. Einfache Diagnosen mit dem Kunden erarbeiten und Probleme lösen helfen
- Einen Sportler in seinem Sport ernährungstechnisch komplett unterstützen sowie angepasste Trainingsempfehlungen abgeben können
- Ernährungsgerechte Pläne für Menschen mit hohem Stressalltag und Erschöpfung erstellen
- Fach- und Methodenkompetenz kennen, um alle Ernährungsthemen des Kunden erklären zu können und wenn nötig an eine Ernährungsberater*in mit BSc in Ernährung & Diätetik, einen Arzt/Aertzin oder Ernährungsdiagnostiker*in weiterzuleiten
- Das heutigen Wirrwar und Ernährungsmythen von Ernährungsrichtlinien und Diäten durchschauen können und argumentieren, was für wen gut anwendbar ist

Dozent*innen:

Jeanette Siegenthaler, BSc in Ernährung & Diätetik, Ernährungsdiagnostikerin, Geschäftsleitung erpse

Jürg Hösli, Ernährungswissenschaftler, Leiter Institut für Ernährungsdiagnostik erpse, Leiter Ernährungsmedizin Institut für Prävention, Sportmedizin und Diabetologie med-concert, Referent im deutschen Radsportbund.

Expert*in für Präventiv- und Sporternährung 2021 Der Kursablauf

Modul I: 25. - 27.11.20

Basisernährung

- Funktionen, Verdauung von Makro- und Mikronährstoffe kennen, Resorptionsprobleme erkennen und reagieren können
- Die Basis von gesunder Ernährung verstehen, im Detail die Makro- und Mikronährstoffe sowie die Nährstoffverteilung im Ansatz nach erpse
- Den Mahlzeiten-Rhythmus richtig bestimmen
- Den Kalorienbedarf richtig Berechnen und Fallstricke bei entzündlichen Erkrankungen, individuellen Problemen und Sportlern erkennen

Modul II: 20.1.21 - 22.1.21

Mentale Belastung und Erholung

- Kompensationsmuster der Klienten verstehen
- Umgang und Auswertung des mentalen Fragebogens um körperliche wie mentale Belastung der Kunden zu verstehen
- Burnout und Prophylaxe in der Ernährung und Training, wie kann ich frühzeitig ein mögliches Burnout vermeiden

Modul III: 17.2.21 - 19.2.21

Kalipermessung und Lebensstilerkennung

- Psychologisches Model (Hösli j. 2020) und Grundlage der Lebensstilerkennung über Körperfettfalten
- Fettarten und Ursachen von Körperfettzunahmen
- Praxis der Kalipermessung an Probanden vor Ort
- Einflüsse von Training und Ernährung auf Körperfettverteilung in Beispielen
- Planung einer Körperfettreduktion mit Interaktion Psychologie, Training und Ernährung verstehen können und Umsetzen

Modul IV: 17.3.21 - 19.3.21

Ernährungssysteme und Zielgruppen inkl. Pathologie und Abgrenzung

- Aktuelle Diäten kennen und richtig einordnen können
- Pathologische Krankheitsbilder kennen lernen und Abgrenzung zum medizinischen Bereich
- Thema Essstörungen

Expert*in für Präventiv- und Sporternährung 2021 Der Kursablauf

Modul V: 21.4.21 - 23.4.21

Sporternährung & Supplemente Teil 1

- Energiestoffwechsel
- Typologisierung von Sportarten inkl. sportspezifische Energiebereitstellung und Ernährungsplanung
- Beeinflussung des Trainingseffekts durch Ernährung
- Spezifische Themen der Ernährungsberatung: Höhenttraining, Gewicht machen, Ketogene Ernährung im Ausdauersport, Carboloadung, Bodybuilding & Fitnessklassen
- Nahrungsergänzungen und evidenzbasierte Anwendung

Modul VI: 26.5. - 28.5.21

Wie sage ich es meinem Kunden, Beratungskompetenz und Fallstricke

-
- Beratungsgespräche richtig planen, durchführen und reflektieren
- Menschentypengerechte Kommunikation
- Wie erreiche ich maximale Compliance beim Kunden
- Wie bin ich langfristig erfolgreich
- Fallstricke in den Beratungen, Selbstreflexion im Beratungsgespräch als Basis für die Kundenbetreuung

Modul VI: 16.6.21 - 18.6.21

Sporternährung Teil 2 und komplexe Fallbeispiele

- Basierend auf den Analyseverfahren Laktat, Kaliper und BIA Messungen Lebensstile und Kompensationsmuster erkennen aus verschiedenen Bereichen wie Hochleistungssport, gestresste Menschen, Personen mit Energiedefizit, Gewichts zu- oder Abnahme und Freizeitsport
- Vernetzung und Vertiefung von Wissen und Kompetenzen

erpse · ACADEMY

Expert*in für Präventiv- und Sporternährung Weitere Informationen

Verpflegung

Selbstverständlich kannst du ein eigenes Mittagessen mitbringen – eine Mikrowelle ist vorhanden. Ein Coop und Migros sind ca. 700 m vom Strickhof entfernt und gut zu Fuss erreichbar.

Fragen / Kontakt

Für organisatorische Fragen wende dich bitte an Emily Cochran unter info@erpse.ch, bei inhaltlichen Fragen zu den Modulen an Jeanette Siegenthaler unter js@erpse.ch.

Herzlich

Dein erpse Institut und erpse Academy Team



erpse Institut
Unterer Graben 17
8400 Winterthur
+41 44 500 56 60
info@erpse.ch
erpse-institut.com