

DIPL. ERNÄHRUNGSTRAINING



Sofortzugang zu Ihrem Kurs

Preise siehe Kursseite

Online Sofortzahlung: VISA, Mastercard, in 30 Tagen bezahlen mit Klarna und Paypal

Individueller Ratenplan: Klarna für 3 zinsfreie Raten oder bis zu 36 flexibel

Kursdaten

Empfohlene Studiendauer 6 Monate

Keine fixen Termine, Studiendauer selbst bestimmen

Umfang: 6 Module 24 Lektionen.

Empfohlene Dauer: Lernempfehlung 6 Monate, anpassbar.

Abschluss Diplom: Erhalten Sie ein anerkanntes Diplom „Dipl. Ernährungstraining“.



[Kursseite & Preise aufrufen](#)

www.institut-sitya.at

BESCHREIBUNG

In der Ausbildung zum Ernährungstrainer erwerben Sie umfassende Kenntnisse über gesunde Ernährung, um individuelle und gruppenbasierte Beratungen durchzuführen. Während der Ausbildung entwickeln Sie ein tiefes Verständnis dafür, wie Nahrung den menschlichen Körper beeinflusst, und lernen, dieses Wissen praktisch anzuwenden, um anderen zu helfen, ihre Ernährungsgewohnheiten zu verbessern und gesundheitliche Ziele zu erreichen.

Meistern Sie die Kunst der gesunden Ernährung, von TCM bis zu natürlichen Lebensmitteln.

Sie erlernen Fähigkeiten in der Analyse und Planung allgemeiner Ernährungsstrategien, der Erstellung und Anwendung von Ernährungsprotokollen sowie effektive Kommunikations- und Beratungstechniken.

Zudem setzen Sie sich mit spezifischen Ernährungsbedürfnissen verschiedener Altersgruppen auseinander und lernen, Ernährung zur Unterstützung der Gesundheit und Prävention von Krankheiten zu nutzen.

Nach Abschluss der Ausbildung besteht für Sie die Möglichkeit, in verschiedenen Bereichen zu arbeiten, darunter Gesundheitszentren, Wellness-Einrichtungen und private Praxen, oder als freiberuflicher Ernährungstrainer. Sie können auch Workshops und Seminare leiten oder in der öffentlichen Gesundheitsförderung tätig sein.

Mit Ihrer Erfahrung entwickeln Sie maßgeschneiderte Ernährungsstrategien, die auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Klienten abgestimmt sind, und tragen so zur Verbesserung ihrer Lebensqualität bei.

ZIELGRUPPE & BERUFSMÖGLICHKEITEN

- **Privatpersonen:** Nutzung im privaten Umfeld zur Verbesserung der eigenen Ernährung.
- **Gesundheitsfachkräfte:** Ärzte und Therapeuten, die Ernährungsberatung integrieren möchten.
- **Organisationen:** Betriebe, Gemeinden, Vereine, die gesundheitsfördernde Maßnahmen implementieren wollen.
- **Betreuungsdienste:** Einrichtungen der Alten- und Kinderbetreuung mit Fokus auf ausgewogene Ernährung.
- **Wellnessbereich:** Personal in Krankenpflege, Spa und Kosmetikstudios, die Ernährungstipps anbieten.
- **Ernährungsfachleute:** Diätassistenten und Ernährungsberater, die ihre Fachkenntnisse erweitern möchten.
- **Medizinische Einrichtungen:** Kranken- und Heilanstalten, die Ernährungsprogramme für Patienten verbessern wollen.
- **Professionelle Praktiker:** Betreiber von Wellness-Studios, die Ernährungsberatung anbieten.

LEHRINHALTE MODUL 1-5

Modul 1: Grundlagen der Ernährung

- Fünf Schritte zur ganzheitlichen Ernährung
- Berufsfelder und Optionen
- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Gesetze in Österreich und Deutschland
- Tätigkeitsfelder und Aufgaben
- Grundlagen ganzheitlicher Ernährung
- Drei essenzielle Hauptnährstoffe
- Bedeutung der Makronährstoffe
- Bedeutung von Provitaminen
- Risiken von Avitaminose
- Risiken von Hypervitaminose
- Energiegewinnung in Zellen
- Energiegehalt von Nährstoffen



Modul 2: Energiehaushalt

- Energieverbrauch und -bedarf
- Grundumsatz und Berechnung
- Energie bei Sportaktivitäten
- Energieproduktion in Muskeln
- Zusammenhang Ernährung-Krankheit
- Basics der Ernährungsumstellung
- Überfluss in der Ernährung
- Grundlagen der Ernährungspyramiden
- Ampelfarben zur Orientierung
- Vitamin- und Pektingehalt in Äpfeln
- Beeren und Zitrusfrüchte

Modul 3: Spezielle Nahrungsmittelgruppen

- Bedeutung von Fleisch und Fisch
- Wichtigkeit von Milchprodukten
- Nutzen von Eiern und Kefir
- Auswirkungen der Denaturierung
- Korrektur häufiger Ernährungsfehler
- Strategien zum Gewichtsabbau
- Body-Mass-Index (BMI)
- Erstellung eines Ernährungsprotokolls
- Entwicklung eines Speiseplans
- Kreislaufschonendes Kochen

Modul 4: TCM in der Ernährung

- TCM-Frühstück und seine Vorteile
- Kochen als Transformationsprozess
- Regeneration nach der Organuhr
- Wichtigkeit von Milz und Magen
- Kaffee und Zucker nach TCM
- Umgang mit Milchprodukten
- Hafer und Quinoa in der Ernährung
- Ernährungsprobleme nach TCM
- Heilende Wirkung der Nahrung

Modul 5: Ernährung über die Lebensspanne

- Einfluss von Lebensmittelfarben
- Ernährungsrichtlinien für Kinder
- Elterliche Vorbildfunktion
- Ernährungskonzepte für Altersgruppen
- Jahreszeitliche Anpassung der Ernährung
- Ernährungsbedürfnisse im Alter
- Strategien zum gesunden Abnehmen
- Bewältigung von Knochenerkrankungen

LERNVORTEILE

Intensive Betreuung und interaktive Lernunterstützung:

- Flexible Lernunterstützung: Keine festen Teilnahmezeiten, keine verpflichtenden Termine, lernen Sie flexibel und nach Ihrem eigenen Zeitplan.
- Zoom-Lernbegleitung: Buchen Sie individuell Einzelcoachings bei unseren Fachexperten online – bequem und maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse.
- Persönlicher E-Mail Support: Profitieren Sie von einem persönlichen 24-Stunden E-Mail-Support, der sicherstellt, dass Sie stets Unterstützung erhalten, wenn Sie sie benötigen.
- Flexible Studiendauer und Lernempfehlung: Starten Sie jederzeit nach Ihrer Anmeldung, mit empfohlener Studiendauer von 2-12 Monaten je nach Kurs und dessen Umfang & Lernstufen. Passen Sie das Lerntempo nach Bedarf an, absolvieren Sie die Abschlussprüfung wann es Ihnen passt, und profitieren Sie weiterhin von unserer Unterstützung.



Abschluss und Zertifizierung



Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihre Qualifikationen als Ernährungstrainer bestätigt. Dieses Zertifikat ist ein anerkannter Nachweis Ihrer Fähigkeiten und ein wichtiger Baustein für Ihre berufliche Laufbahn im Ernährungstraining.

Videoerklärung Diplom
Abschluss öffnen

www.institut-sitya.at