

BROCHURE VOEDING & GEDRAG ADVISEUR



ACADEMIE VOOR

H O L I S T I S C H C O A C H E N



ALLES OVER DEZE OPLEIDING

JEROEN: “ALS PERSONAL TRAINER IN EEN SPORTSCHOOL WIST IK AL HET NODIGE OVER VOEDING. IK TRAIN IMMERS DAGELIJKS MENSEN OM GEZONDER TE LEVEN. MAAR DAT VOEDING ZO’N BELANGRIJK ONDERDEEL VAN EEN GEZONDE LEEFSTIJL WAS, DAT WIST IK NIET. DEZE OPLEIDING HEEFT MIJ ECHT DE KENNIS EN DE INSTRUMENTEN GEGEVEN DIE IK KAN TOEPASSEN IN DE BEGELEIDING VAN MIJN CLIËNTEN. FIJN OOK DAT HET ONLINE WAS, WAARDOOR IK HET GOED KON COMBINEREN MET MIJN DAGELIJKSE WERK. DE COMMUNICATIE MET DE BEGELEIDING VERLIEP PRETTIG EN ERG SOEPEL.”

In de online opleiding Voeding & Gedrag Adviseur leer je in 6 maanden tijd alle benodigde kennis om mensen te kunnen adviseren op het gebied van gezonde voeding. En de behoefte aan deze kennis is groot want de gemiddelde Nederlander weet onvoldoende wat gezonde voeding inhoudt. En al helemaal niet hoe je het eigen voedingspatroon kunt aanpassen. En dat terwijl een gezonder voedingspatroon één van de belangrijkste factoren is om je gezonder te voelen waardoor je dát kunt doen wat je graag wilt doen en overall de kwaliteit van leven vergroot. Voor jezelf en voor iedereen om je heen.

De cijfers liegen er niet om:

- 50% van de Nederlanders heeft overgewicht (BMI > 25)
- 14% van de Nederlanders heeft obesitas (BMI > 30) en loopt directe gezondheidsrisico's.
- steeds meer kinderen hebben last van overgewicht
- de kosten voor welvaartsziektes zoals Diabetes II stijgen jaarlijks snel. kunnen aanleren.

INHOUD VAN DEZE OPLEIDING

Inhoud online opleiding Voeding & Gedrag Adviseur

In deze opleiding leer je veel over:

- Wat is gezonde voeding?
- Stofwisseling en spijsvertering
- Energie
- Wat je lichaam nodig heeft aan voeding – macronutriënten
- Alcohol en roken (verslaving)
- Wat je lichaam nodig heeft aan voeding – micronutriënten
- Bloedsuikerspiegel
- wegen en meten
- normen en waarden op het gebied van voeding
- het veranderen van voedingspatronen met kleine stapjes
- verschillende soorten honger en hoe je die kunt herkennen
- de invloed van hormonen op onze spijsvertering
- Diëten
- Lage graad ontstekingen
- Voeding en stress
- hoe je het beste kunt afvallen.

Dat is een heleboel kennis en informatie die je in 15 lessen krijgt aangeboden!

De online opleiding kent een duidelijke structuur en werkwijze: je bekijkt allereerst de lesvideo's en leest en leert de theorie en achtergronden. Daarna ga je het geleerde in de praktijk brengen door het toe te passen thuis, op het werk, met mensen in jouw omgeving, buurt of sportvereniging. Overal waar je andere mensen tegenkomt kan je de nieuwe kennis in praktijk brengen. Een leuke, speelse en leerzame manier om ervaring op te doen. Naast nieuwe ervaringen komen er vast ook vragen boven. Deze kan je tijdens de opleiding stellen aan docent Millie van der Heijden. En vervolgens ga je verder met het leren en in praktijk brengen, net zolang tot je het gevoel hebt dat je de kennis echt kunt toepassen.

OPLEIDINGS PROGRAMMA

De online opleiding Voeding & Gedrag Adviseur volg je in je eigen tijd op het moment dat het jou uitkomt. De maximale studieduur is 2 jaar en de studiebegeleiding is voor jou beschikbaar gedurende het eerste jaar.

De opleiding kent de volgende programma onderdelen:

- 15 inhoudelijke kennishoofdstukken met per hoofdstuk schriftelijk lesmateriaal en een toelichtende video
- Bijlagen met daarin diverse instrumenten die je in de praktijk als adviseur kunt gebruiken, zoals een intakeformulier, een vitaliteitscheck, een weeg- en meettabel, richtlijn contra-indicaties, een snackdagboek, een 'health proof' vooraadkast en de Voedingshuistool
- Mogelijkheid tot het stellen van vragen (via email) naar aanleiding van praktijkervaringen die je hebt opgedaan in het toepassen van de opgedane kennis
- Deelname aan e-Flow, de digitale leeromgeving van de cursus Voeding & Gedrag Adviseur met daarin al het schriftelijk lesmateriaal en lesvideo's.
-

De opleiding Voeding & Gedrag Adviseur kent 3 tussentijdse elektronische toetsen over de lesstof. Deze toetsen kan je vanuit huis online maken.

Na het behalen van deze examenonderdelen ontvang je het diploma Voeding & Gedrag Adviseur van de Academie voor Holistisch Coachen.

Wil je meer leren over wat er komt kijken bij opzetten van een eigen praktijk? In onze digitale leeromgeving e-Flow vind je 3 lesvideo's zodat je je hierop goed kunt voorbereiden.

HOE GEBRUIK JE DEZE OPLEIDING IN DE PRAKTIJK?

Alles wat je leert en ervaart in de online opleiding Voeding & Gedrag Adviseur kan je direct toepassen binnen jouw eigen familie en gezin maar ook binnen jouw huidige werk of vereniging. Want gezonde voeding is een onderwerp dat overal speelt. En dat zien we terug bij afgestudeerde deelnemers: ze beïnvloeden hun omgeving op weg naar een gezonder voedingspatroon zodat iedereen in hun omgeving daar baat bij heeft.

Je kunt deze opleiding ook gebruiken als aanvulling op eerder gevolgde beroepsopleidingen. Bijvoorbeeld als je werkzaam bent als masseur, als schoonheidsspecialist, als sporttrainer, als HR-medewerker, als ARBO medewerker of als facilitair leidinggevende.

Wil je als Voeding & Gedrag Adviseur aan de slag, dan zijn de 3 video's die je aantreft in deze cursus aantreft over het opzetten van een eigen praktijk een belangrijke informatiebron voor je.

Wat maakt deze opleiding extra interessant? Je leer veel over voeding en over voedingsgedrag van anderen én veel over jezelf. Vaak horen we dan ook dat mensen die de opleiding zijn gaan volgen dit ervaren als 'een cadeau voor zichzelf'!

TANJA: "ALTIJD BEN IK AL GEÏNTERESSEERD GEWEEST IN VOEDING. EN IK DACHT DAT IK ER AL AARDIG WAT VAN AF WIST. DAT VIEL SOMS WEL EVEN TEGEN. MAAR OP EEN POSITIEVE MANIER, WANT HET ZETTE MIJ AAN OM ER NOG MEER IN TE DUKEN. MIJN INTERESSE IS ALLEEN MAAR TOEGENOMEN IN WAT ER ALLEMAAL KOMT KIJKEN BIJ GEZONDE VOEDING. VOORAL HET GEDEELTE WAAR HET GAAT OM HET AANPASSEN VAN GEDRAG EN HOE MOEILIK DAT WEL NIET IS VOND IK REUZE INTERESSANT. EN ZÓ HERKENBAAR! SINDS EEN PAAR WEKEN VERANDEREN WE MET KLEINE BEETJES ONZE MAALTIJDEN IN ONS GEZIN. WAARBIJ WE NOG BETER REKENING KUNNEN HOUDEN MET WAT IEDEREEN AAN TAFEL NODIG HEEFT. WANT DAT VERSCHILT NOGAL. EIGENLIJK HEEL LOGISCH, TOCH? DEZE OPLEIDING HEEFT MIJ HIER ECHT DE HANDVATTEN VOOR GEGEVEN. DANK DAARVOOR!

KORTOM: EEN FIJNE PRAKTIJKGERICHTE OPLEIDING DIE MIJN OGEN HEEFT GEOPEND EN MIJ NOG ENTHOUSIASTER HEEFT GEMAAKT VOOR DIT PRACHTIGE ONDERWERP."



INVESTERING

Kosten voor de online opleiding Voeding & Gedrag Adviseur zijn € 995,-.

De studiekosten zijn:

- inclusief 2 jaar lang toegang tot e-Flow, de digitale leeromgeving van de opleiding Voeding & Gedrag Adviseur met daarin alle lesvideo's en schriftelijk lesmateriaal.
- inclusief feedback n.a.v. door jou ingestuurde emails
- inclusief examengeld
- exclusief kosten aanschaf 1 boek achtergrondliteratuur (€ 55,-)
- exclusief kosten aanschaf bio-impedantie weegschaal (€ 85,-).

STAP-subsidieregeling

Voor al onze opleidingen en cursussen kan je gebruik maken van de subsidieregeling 'STAP-budget' waarmee je maximaal € 1.000,- per jaar van de gemaakte studiekosten vergoed kunt krijgen. Als je je hebt ingeschreven voor de opleiding of cursus ontvang je van ons het formulier waarmee je de aanvraag bij het UWV kunt indienen. Meer informatie vind je op <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/leven-lang-ontwikkelen/leven-lang-ontwikkelen-financiele-regelingen/stap-budget>. Krijg je de subsidie niet toegewezen dan annuleren wij jouw inschrijving automatisch.

