

Opleiding: Orthomoleculair Voedingsconsulent

- Voeding geeft niet altijd genoeg -

Beschrijving

Waarom voel ik me niet vitaal?

Is mijn voeding in balans?

Krijg ik genoeg voedingsstoffen binnen?

Wat kan ik nog meer doen om gezonder te eten en te leven?

Dit zijn vragen die voer zijn voor de orthomoleculair voedingsconsulent.

Als orthomoleculair voedingsconsulent leer je om voeding en supplementen in te zetten ter ondersteuning van gezondheid en vitaliteit. Je leert zowel de achtergronden van de orthomoleculaire visie en mogelijkheden als de praktische toepassingen van voeding en suppletie.

Orthomoleculair betekent letterlijk het juiste molecuul op de juiste plaats. Het gaat om natuurlijke voedingsstoffen die gezondheid en vitaliteit bevorderen en ziekte helpen bestrijden.

Orthomoleculaire voedingsleer heeft als basis gezonde, pure en volwaardige voeding en vult aan waar tekorten zijn ontstaan met voedingssupplementen. Vooral vitamines en mineralen worden voorgeschreven, al dan niet aangevuld met vetzuren, aminozuren, antioxidanten, pre- en probiotica, enzymen en kruiden.

Door de moderne landbouwmethoden wordt het steeds moeilijker om optimale hoeveelheden van deze voedingsstoffen binnen te krijgen en is ons voedsel een stuk armer geworden. Aanvulling kan dan noodzakelijk zijn. Denk bijvoorbeeld aan magnesium om stress en verkramping te bestrijden of aan vitamine C ter bevordering van de weerstand.

De cursus wordt gegeven vanuit de holistische visie, dus er wordt altijd gekeken naar de gehele mens.

Wat maakt deze cursus bijzonder:

- Er wordt gewerkt met veel voorbeelden uit de praktijk
- Kennis is direct door jou toe te passen
- Aandacht voor bijzondere onderwerpen als kruiden, greens en glycobioïlogie
- Focus op de meest voorkomende klachten: vermoeidheid, stress en ontstekingen
- Les van een ervaren HBO-docent met een eigen praktijk

Aanvullend op de cursus is er ook de dag "Zuurbase Evenwicht", een vorm van reinigen en ontgiften die kan worden toegepast om een breed scala aan welvaartsziekten en gezondheidsklachten te helpen bestrijden.

Duur: 3 maanden, gemiddeld 1 lesdag per 14 dagen

Opbouw: de opleiding Orthomoleculair Voedingsconsulent is opgebouwd uit 1 module van 6 lesdagen. Ook is het mogelijk losse onderdelen te volgen. Dag 7 is een extra te volgen dag over werken met het zuurbase evenwicht.

Aanvullend op de cursus is er ook de dag "Zuurbase Evenwicht", een vorm van reinigen en ontgiften die kan worden toegepast om een breed scala aan welvaartsziekten en gezondheidsklachten te helpen bestrijden.

Doelgroep

De opleiding Orthomoleculair Voedingsconsulent is bedoeld voor therapeuten, voedingsdeskundigen, gewichtsconsulenten, leefstijlprofessionals, coaches en iedereen die aanvullend wil werken met orthomoleculaire voeding en suppletie. De opleiding is praktijkgericht en er wordt gewerkt met praktijkcasussen.

Vooropleiding/ opleidingsniveau:

Mbo en/of voldoende levenservaring en motivatie: mbo+/ hbo- niveau

Inhoud

Dag 1

- Inleiding orthomoleculaire voedingsleer
- Vitaminen, antioxidanten en het immuunsysteem

Dag 2

- Mineralen en sporenelementen
- Suppletie, toedieningsvormen & multivitaminen/mineralen

Dag 3

- Vetten en vetzuren
- Welvaartsziekten & de rol van ontstekingen

Dag 4

- Voeding en suppletie voor de darmen: vezels, prebiotica, probiotica
- Enzymen en spijsvertering
- Essentiële suikers & glycobioologie

Dag 5

- Fytotherapie: kruiden en greens
- Versterking en ondersteuning bij vermoeidheid en stress

Dag 6

- Voeding en suppletie voor sporters
- Voeding en suppletie voor bijzondere doelgroepen: zwangeren, kinderen, ouderen en zieken
- Veelvoorkomende aandoeningen behandelen met orthomoleculaire voeding en suppletie

Dag 7 extra • Zuurbaseevenwicht

Leermiddelen en leermethoden

- Electronische Leer Omgeving (Moodle)
- Literatuur
- Hoorcollege
- Eigen bereiding van gerechten (3x)
- Praktisch kennis maken met middelen/supplementen
- Groepswerkvormen
- Presentaties
- Opdrachten



Gebruikte literatuur (verplicht)

- • "Weetjes over (h)eerlijk eten Rineke Dijinga
- • "Super Eating" Ian Marber
- • "De supplementenwijzer" Juglen Zwaan

Studiebelasting : 6-8 uur per week

Diploma: Bij een voldoende voor de tussentijdse opdrachten en eindopdracht casuïstiek, het voldoen aan de aanwezigheidsplicht van 80% en de betalingsverplichting ontvangt u het diploma: Orthomoleculair Voedingsconsulent

Toetsing

Tussentijdse opdrachten en eindopdracht casuïstiek

Kosten:

Module van 6 lesdagen: € 799,- (betaling in 3 termijnen mogelijk)

Kosten per losse module: € 149,-

Bovenstaande prijzen zijn inclusief lesmateriaal, toetsing. Exclusief literatuur en eventuele hertoetsingskosten à € 75,- per onderdeel.

In het kader van de onderwijsvrijstelling geen btw van toepassing

WWW.APLUSOPLEIDINGEN.NL