

Lesrooster: Natuurvoedingscoach specialisatie 2021

Dag en lestijd: donderdag 10.00 – 16.00 uur Docent Rinske de Vries

Locatie: Groningen, Boumaboulevard 71, 9723 ZS (Stadion Zuid)

Les	Datum	Onderwerp
1	07-10-21	Inleiding Natuurvoeding - Wat is natuurvoeding? <ul style="list-style-type: none"> • Definitie –Keurmerken – Milieu - E-nummers • Seizoengroenten – Biologisch – Regulier • Mindful eten
2	28-10-21 E- book Voedingsleer inclusief: Intake – Anamnese – Webinar: Gesprekstechnieken, luistervaardigheden en Motiverende Gespreksvoering	Voedingsleer <ul style="list-style-type: none"> • Het menselijk lichaam • Stofwisseling en spijsvertering • Macronutriënten en micronutriënten • Energieverbruik en –opname • Voedingsvoorlichting • Voedingsplan – Voedingsschema • Vragenwijzer • Antinutriëntenwijzer
3	18-11-21	Natuurvoeding, emoties en leefstijl – Gezondheid en Vitaliteit <ul style="list-style-type: none"> • Neurotransmitters • Voedingspsychologie - Voedingspsychiatrie • Hersen-selectieve nutriënten • Klachten en voeding • Inzet voeding gezondheidsverbetering • Hersen-darm AS • Stressmanagement –Slaap - Beweging • Ontlasting - Fermenteren
4	09-12-21	Natuurvoeding <ul style="list-style-type: none"> • Preventie- Immuunsysteem • zuur/base - Blue zone • Ages - Antioxidanten
5	13-01-22 Diplomauitreiking	Praktijk <ul style="list-style-type: none"> • Hoe zet je dit in? • Tips • Vormen • Doelgroepen • Praktijkvoering - ondernemersvaardigheden • Casuïstiek Presentatie Eindopdracht
	Lesdag 2 t/5 gezamenlijke lunch (zelfbereid)	Werkvorm - huiswerkopdrachten

Let wel: wijzigingen voorbehouden