

## Lesrooster: Natuurvoedingscoach specialisatie 2021

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

Locatie: Ruinen, Voor de Blanken 33, 7963 RP ( A plus Business)

Les	Datum	Onderwerp
1	03-12-21	Inleiding Natuurvoeding - Wat is natuurvoeding? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definitie –Keurmerken – Milieu - E-nummers</li> <li>• Seizoengroenten – Biologisch – Regulier</li> <li>• Mindful eten</li> </ul>
2	17-12-21  <b>E- book</b> Voedingsleer inclusief: Intake – Anamnese – <b>Webinar:</b> Gesprekstechnieken, luistervaardigheden en Motiverende Gespreksvoering	Voedingsleer <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het menselijk lichaam</li> <li>• Stofwisseling en spijsvertering</li> <li>• Macronutriënten en micronutriënten</li> <li>• Energieverbruik en –opname</li> <li>• Voedingsvoorlichting</li> <li>• Voedingsplan – Voedingsschema</li> <li>• Vragenwijzer</li> <li>• Antinutriëntenwijzer</li> </ul>
3	21-01-22	Natuurvoeding, emoties en leefstijl – Gezondheid en Vitaliteit <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neurotransmitters</li> <li>• Voedingspsychologie - Voedingspsychiatrie</li> <li>• Hersen-selectieve nutriënten</li> <li>• Klachten en voeding</li> <li>• Inzet voeding gezondheidsverbetering</li> <li>• Hersen-darm AS</li> <li>• Stressmanagement –Slaap - Beweging</li> <li>• Ontlasting - Fermenteren</li> </ul>
4	11-02-22	Natuurvoeding <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preventie- Immuunsysteem</li> <li>• zuur/base - Blue zone</li> <li>• Ages - Antioxidanten</li> </ul>
5	04-03-22  <b>Diplomauitreiking</b>	Praktijk <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe zet je dit in?</li> <li>• Tips</li> <li>• Vormen</li> <li>• Doelgroepen</li> <li>• Praktijkvoering - ondernemersvaardigheden</li> <li>• Casuïstiek</li> </ul> Presentatie Eindopdracht
	Lesdag 2 t/5 gezamenlijke lunch (zelfbereid)	Werkvorm - huiswerkopdrachten

*Let wel: wijzigingen voorbehouden*