



Lehrinhalt

Ernährungsberater/- in B Lizenz

- Modul 1 - Gliederung der Körpertypen
- Modul 2 - Nährstoffe und ihre Aufgaben
- Modul 3 - Makronährstoffe
- Modul 4 - Energiebereitstellung
- Modul 5 - Mikronährstoffe
- Modul 6 - Vitamine
- Modul 7 - Wasser
- Modul 8 - Nährstoffbedarf eines Menschen
- Modul 9 - Enzyme | Verdauung | Absorption | Stoffwechsel
- Modul 10 - Verschiedene Ernährungsformen
- Modul 11 - Diäten und ihre Nebenwirkungen
- Modul 12 - Bedeutung von Fett sowie Bestimmung des Körperfettes
- Modul 13 - Adipositas
- Modul 14 - Energiebilanzproblem
- Modul 15 - Übergewicht als Verhaltensproblem
- Modul 16 - Psychische Störung
- Modul 17 - Änderung der Ernährung
- Modul 18 - Was ist eine Ernährungsberatung
- Modul 19 - Gewichtsreduktion durch Sport
- Modul 20 - Nahrungsergänzungsmittel
- Modul 21 – Abschlussprüfung/Hausaufgabe