



Online-Seminar: Typgerechtes Ernährungscoaching – Figur hat Struktur

Von der Wissenschaft zu individuellen Kundenbedürfnissen

Dieses abgeschlossene Seminar der Vita-Pad Akademie ist Teil der Weiterbildung zum zertifizierten Vita-Pad® Vitalmanager. Die Teilnahme ist jedoch für alle Gesundheitsdienstleister möglich, die ihren anspruchsvollen Kunden eine Premiumleistung anbieten und sich als Experte mit Alleinstellung positionieren wollen.

Die „Verwissenschaftlichung“ der Ernährung mit Vorgaben, Regeln und Risikoszenarien soll zu einer Rationalisierung des Essverhaltens führen. Da Essen etwas zutiefst Emotionales ist und außerdem geprägt wird von Kultur, Ernährungsgewohnheiten, psychosozialen Motiven und Stoffwechselbesonderheiten, stößt die rationale Übermittlung von Ernährungswissen immer wieder an ihre Grenzen. Zum Essen und Trinken gehören Sinneswahrnehmungen, wie Riechen, Schmecken und Sehen, deshalb lässt sich der Nährwert der Nahrung nicht von ihrer psychologischen Genusskomponente trennen.

Jeder Mensch hat auf der Basis seiner genetischen Ausstattung seinen **individuellen Stoffwechsel** und braucht deshalb die für seinen Ernährungstyp ideale Ernährung. In unserem Online-Seminar werden all diese Aspekte berücksichtigt. Durch **typgerechte, den persönlichen Bedürfnissen** angepasste Ernährung, bei der auch der Genuss Berücksichtigung findet, können Sie Ihren Kunden ganz neue Perspektiven aufzeigen. Die **Ergebnisse** der Ernährungsumstellung, die beim Klienten mit Freude und Genuss verbunden ist, lässt sich auch messen und schwarz auf weiß darstellen.

Unsere Dozentin, Frau Dr. Petra Forster, zeigt selbst in Ihrer Praxis seit 17 Jahren, wie erfolgreiche Ernährungsberatung funktioniert und die gewünschten Resultate mit den Klienten erreicht werden. In diesem Kurs vermittelt sie ihr Wissen sehr praxisbezogen und direkt umsetzbar und steht Ihnen auch zum persönlichen Coaching zur Verfügung.

Das Programm:

Der Kurs besteht aus 3 aufeinander aufbauenden Webinaren à 1 Stunde plus Live-Chat. Zum gesamten Kurs erhält jeder Teilnehmer ein Workbook, in dem die Inhalte auch zur späteren Nacharbeit zusammengefasst sind. Zu jedem Webinar gibt es ein Handout mit den Seminarfolien als Arbeitsunterlage während des Webinars. Die Webinare werden aufgezeichnet. Wenn Sie also bei einem Live-Termin nicht dabei sein können, so haben Sie während der **vierwöchigen Kursdauer** die Möglichkeit, sich die Aufzeichnung jederzeit anzuschauen.

Webinar 1 am 16. Mai 2017 18:30 – 19:30 Uhr

Anamnese, Erfolgsfaktoren und geeignete Strategien

- Anamnese: Welcher Esstyp ist mein Kunde, wie kann der Stoffwechseltyp angesprochen werden?
- Welche Fragen an den Kunden sind wichtig, um Schlüsselfaktoren zu erkennen?
- Wie lassen sich harte und weiche Fakten für ein typgerechtes Ernährungscoaching verbinden?
- BIA-Messdaten der Körperstruktur, ernährungswissenschaftliche Schlüsselfaktoren und Fähigkeiten des Kunden gezielt in Ernährungsempfehlungen abbilden.

Ergebnis: Sie können Kunden typgerecht einschätzen und kundenspezifisch erste Ernährungsempfehlungen geben, die die Leistungsfähigkeit des Kunden berücksichtigt und ihn/sie entlastet

Webinar 2 am 30. Mai 2017 18:30 – 19:30 Uhr

Coachingalltag - Optimierung und Anpassung

Nach einer kurzen Einführung und einem zwanglosen Wissenstest erlernen Sie die Anwendung der wichtigsten physiologischen Kennzahlen und der Verlaufskontrolle. Mit der Dozentin festigen Sie Ihre Coachingfähigkeiten mit interaktiven Quizspielen zu aktuellen ernährungswissenschaftlichen Fakten, Nährstoffeigenschaften und Austauschmöglichkeiten.

Mit Fragen und Beispielen aus der Teilnehmerrunde (bitte einsenden) werden Details und Lösungsansätze für den Coachingalltag konkretisiert.

- Welche Lebensmittel und Nährstoffeigenschaften verbessern Zellmembran und Zellfunktion?
- Was braucht mein Kunde und wie lässt sich ein Ernährungsprotokoll nach diesen Schlüsselfaktoren rasch auswerten?
- Ziel: Muster erkennen, gewichten und nutzbar machen
- Erfassen des Healthy-Eating-Index

Ergebnis: Aus den kundenspezifischen Kennzahlen zu Messergebnissen und Auswertung eines Essplans erstellen Sie nach dem Baukastensystem optimierte Ernährungspläne.

Webinar 3 am 13. Juni 18:30 – 19:30 Uhr

Machbarkeit – gut ernährt in schwierigen Alltagssituationen

- Tricks für die Speisenauswahl und Zubereitung bei Zeitnot
- Kontrolle, Unterstützung und Grenzen der Ernährungsberatung bei Abweichungen in der Stoffwechselleistung
- Das Auge isst mit – jede Zelle kann riechen
Wie wirkt Ernährung aktivierend – wie nur beruhigend?
Wie wird essen zum aktivierenden Erlebnis?
Wie gelingt es, genussreich zu essen und ohne Fülle Sättigung zu erreichen?
- Vergleich von westlichen und östlichen Ernährungsempfehlungen beim Außerhaus-Essen
- Wiederholung:
- Schlüsselfaktoren der Kundenanalyse
Auswertungsmöglichkeiten für ein Ernährungsprotokoll?
- Ernährungswissenschaftlicher Faktencheck, Esskultur, biologische Rhythmen, Nutrition care Process

3 Pakete stehen zur Buchung bereit. Als Empfänger des Vita-Pad Newsletters erhalten Sie einen Bonus von 10,- € auf jedes Paket.

Basis-Paket 1: 89,00 € zzgl.19% MwSt. = Bruttopreis 105,91 €

- 3 Webinare wie beschrieben
- Workbook
- Learning-Nuggets zur Wiederholung und Festigung
- Seminar-Handout zu jedem Webinar

Pro-Paket 2: 139,00 € zzgl. 19% Mwst. = Bruttopreis 165,41 €

- 3 Webinare wie beschrieben
- Workbook
- Learning-Nuggets zur Wiederholung und Festigung
- Seminar-Handout zu jedem Webinar
- 2 x Telefoncoaching (à max. 20 Minuten)
- 2 optimierte Speisepläne Ihrer Wahl (1000, 1200, 1500, 1800, 2000, 2400 kcal)

Premium Paket 3: 189,00 € zzgl. 19% Mwst. = Bruttopreis 224,91 €

- 3 Webinare wie beschrieben
- Workbook
- Learning-Nuggets zur Wiederholung und Festigung
- Seminar-Handout zu jedem Webinar
- 3 x Telefoncoaching (à max. 20 Minuten)
- 2 optimierte Speisepläne Ihrer Wahl (1000, 1200, 1500, 1800, 2000, 2400 kcal)
- 2x Nachbearbeitung Ihrer Ernährungspläne

Melden Sie sich jetzt **hier** an und sichern Sie sich einen der begehrten Plätze. **Bei der Anmeldung über diese Seite wird Ihr Bonus à 10,- € automatisch berücksichtigt.**

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von Ulrike Jung Konzepte zur Gesundheitsförderung eine Rechnung. Nach Zahlungseingang ist Ihr Platz verbindlich gebucht. Kurz vor den Webinaren erhalten Sie einen Link, mit dem Sie sich direkt in den Webinarraum einwählen können. Dies ist mit jedem internetfähigen Endgerät möglich. Wir empfehlen jedoch die Teilnahme mit einem PC oder Laptop für entspannteres Arbeiten. Mit dem gleichen Link können Sie sich während der vierwöchigen Kursdauer jederzeit die Aufzeichnung anschauen.

Gerne beantworte ich Ihnen vorab Fragen zum Online-Seminar. Schreiben Sie mir eine Mail oder rufen Sie mich direkt an.

Veranstalter:

Ulrike Jung Konzepte zur Gesundheitsförderung

Vita-Pad® Akademie

Leo-Putz-Weg 19

82131 Gauting

www.vita-pad.de

info@vita-pad.de

Tel. 089-89305210

Dozentin:

Dr. rer. nat Petra Forster

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Sophienstraße 24b

70178 Stuttgart

www.spuer-sinn.de