

GANZHEITLICHER ERNÄHRUNGSCOACH (ALH)

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

GRUNDLAGEN GANZHEITLICHER ERNÄHRUNG

Anatomie & Physiologie des Verdauungssystems

Mikro- & Makronährstoffe, Verdauungssystem, Enzyme, Verdauung, Zellstoffwechsel, Mikrobiom

Feeling good: Ganzheitliche Ernährungskonzepte für gesundes Wohlbefinden

Ganzheitliche Sicht & Prinzipien, Clean Eating, Vollwertkost, plant based diet; Fördern individueller Gesundheit, Lifestyle, Gewohnheiten, Bedürfnisse & Nachhaltigkeit, Abgrenzung zu (Intervall-)Fasten, Low Carb, Paelo, ketogen

Nährstoffe & Lebensmittelkunde

Verdauung & Stoffwechsel, pflanzliche & tierische Lebensmittel, förderliche Aufnahme, Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Würzstoffe, Ersatzprodukte, Bitterstoffe, Getränke, Insekten

Geschmacksverstärker, Süßstoffe & Co.

Wirkung & Beeinflussung des Essverhaltens

Wie schädlich ist Zucker?

Zuckerarten, Auswirkungen von Zuckerkonsum & -sucht, Tipps für zuckerfreie Ernährung, gesunde & natürliche Süßungsmittel, Zuckerfrei-Challenge

Ernährungsbedingte Krankheitsbilder

Diabetes, Hypercholesterinämie, Gicht, Unverträglichkeiten, Allergien, Adipositas, Nährstoffmangel & Überdosierung.

Deute die Signale Deines Körpers

Mögliche Anzeichen & ernährungsbedingte Symptome des Körpers, Müdigkeit, Hautbild, Darm, Mikrobiom, Energielevel, Psyche

ERNÄHRUNGSCOACHING & -PSYCHOLOGIE

Psychologische Basics

Einflussfaktoren im Essverhalten, Anamnese & Beurteilung des Ernährungszustandes, Kommunikation, individuelle Coachinggespräche, Grenzen, Berufsbild & Gesundheits-Netzwerk

Professionelles Ernährungscoaching: Umgang mit starken Gefühlen & Selbstfürsorge für Coaches

Umgang mit Trauer, Wut, Frust, Rückschlägen, Diätmisserfolgen, Grenzen & Hilfsangebote, Motivation, Mentaltraining, Ziele, Psychohygiene

Verschiedene Settings

Online & vor Ort, verschiedene Personen- & Zielgruppen, Fallbeispiele, Best Practice

Ernährungscoaching & Kommunikation

Praxisfälle im Ernährungscoaching

HERAUSFORDERUNGEN DER MODERNEN ERNÄHRUNG

Überlegter Konsum: die wichtigsten Qualitäts- & Gütesiegel im Blick

Unterschiedlichen Biolabel, bio vs. regional, gesetzliche & freiwillige Kennzeichnungen, Nachhaltigkeit, Verschwendung, achtsamer Konsum

Ernährung, Gesellschaft & Politik

Lobbyismus, Gesetze, Verbände, Herstellung, Nudging, DGE

Wie Werbung Dein Essverhalten manipuliert

Essen als Ersatz für Bedürfnisbefriedigung, Zweckentfremdung

Lebensmitteletiketten

Zutatenlisten lesen & verstehen

GANZHEITLICHE ERNÄHRUNG: WEGE & KONZEPTE

Vegetarische & vegane Ernährung

Pflanzliche/vegane Ernährungspyramide, Ernährungsumstellung, alternative Produkte & Einsatz von Supplements, gesundheitliche & gesellschaftliche Vorteile einer pflanzlichen/ veganen Ernährung

In Balance: basische Ernährung

Definition, Vorteile, Normwerte, Übersäuerung, basische Lebensmittel, Schritte zur Balance

Mindful: Mit intuitiver Ernährung & Achtsamkeit zum Wohlfühlkörper

Natürliches Essenverhalten, Sättigungs- & Hungergefühle achtsam wahrnehmen, Körperakzeptanz, Body-Positivity & Body-Shaming

Der Weg zur intuitiven Ernährung: Dein Praxisworkshop

Selbsterfahrung, Achtsamkeitsübungen, Embodiment, Mentalübungen, Selbstbild & Wohlfühlfigur, Grenzen des Coachings, kritische Situationen meistern, Fallbeispiele

ERNÄHRUNGSCOACHING IN DER PRAXIS

Toolbox für Ernährungscoaches

Lebensmitteltagebuch, Einkaufstraining, Motivationssteigerung, Problembewusstsein schaffen & sensibilisieren

Praxiswissen: Ernährungspläne aus ganzheitlicher Perspektive

Nährwertberechnungen & ganzheitliche Ernährungspläne, Nahrungsergänzungsmittel einsetzen

Smarter einkaufen: so funktioniert's

Unterschiedliche Qualität von konservierten, tiefgekühlten & frischen Lebensmitteln, Verpackung meiden, Vorratshaltung, Wochen-einkauf, saisonal & kostengünstig einkaufen

Go for it: Ziele & Zielgruppen des ganzheitlichen Ernährungscoachings

Holistische Ernährungsumstellung, verschiedene Zielgruppen z. B. Schwangere, Stillende, Kinder, Senioren, gesunde & erkrankte Personen, Sportler; verschiedene Ziele z. B. Gesundheit erhalten, Wohlbefinden fördern, Gewichtsreduktion, Entgiftung, Muskelaufbau

Methoden & Übungen für das erfolgreiche Ernährungscoaching

Praxisfälle, Erstellung von ganzheitlichen Ernährungsplänen für verschiedene Zielgruppen

TRENDS GANZHEITLICHER ERNÄHRUNG

Mood Food – Glücksnahrung & Superfoods

Definition & Vorteile von Superfoods, Wirkung auf Körper & Psyche, Gewürze & Kräuter, Verwendungsmöglichkeiten

meal prep – durchdacht durch den Alltag

Einfaches & schnelles Vorbereiten, gut geeignete Zwischenmahlzeiten

Detox – ganzheitlich entgiften

Definition & Varianten, Tipps & Tricks, Nahrungsmittelwahl

Lebensmittelverschwendung vermeiden

Verwendung aller Bestandteile von Obst & Gemüse, Einfrieren, Delikatessen am Wegesrand

DIY: Einwecken, Fermentieren & Co.

Definition & Vorteile von Fermentation, Einwecken: Tipps & Tricks, Sprossenzucht

MARKETING & EXISTENZGRÜNDUNG FÜR ERNÄHRUNGSCOACHES

Marketing-Tools: Wie Du Dich erfolgreich selbstständig machst

USP, Tipps zur Existenzgründung, Praxis vor Ort & online, Finanzierung & Förderung, Social Media

DER ZEITLICHE AUSBILDUNGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT) & Fallarbeit (FA)	Onlinevorlesung (OV) & Webcast (WC)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)	Seminar (S)
Dein WELCOME Paket der ALH-Akademie				WEB: Begrüßungswebinar WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1	SB 1: Anatomie & Physiologie des Verdauungssystems		WC 1: Feeling good: Ganzheitliche Ernährungskonzepte für gesundheitliches Wohlbefinden	WEB 1: Der Weg der Nährstoffe durch den Körper	
2	SB 2: Lebensmittelkunde		WC 2: Wie schädlich ist Zucker?	WEB 2: Geschmacksverstärker, Süßstoffe & Co.	
3	SB 3: Ernährungsbedingte Krankheitsbilder	OT 1: Physiologische und medizinische Basics		WEB 3: Ausgewählte ernährungsbedingte Krankheiten WEB 4: Deute die Signale Deines Körpers	
4	SB 4: Psychologische Basics: Ernährungscoaching und -psychologie	OT 2: Ernährungscoaching und -psychologie	WC 3: Professionelles Ernährungscoaching: Umgang mit starken Gefühlen & Selbstfürsorge für Coaches		S 1: Ernährungscoaching & Kommunikation in der Praxis <i>2 Tage (digital)</i>
5		FA 1: Fallbeispiele im Ernährungscoaching	OV 1: Verschiedene Settings im Ernährungscoaching		S 2: Der Weg zur intuitiven Ernährung: Dein Praxisworkshop <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
ZERTIFIKAT: GRUNDLAGEN ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE (ALH)					
6			OV 2: Überlegter Konsum: die wichtigsten Qualitäts- & Gütesiegel im Blick WC 4: Wie Werbung Dein Essverhalten manipuliert	WEB 5: Ernährung, Gesellschaft & Politik WEB 6: Lebensmitteletiketten lesen & verstehen	S 3: Methoden & Übungen für das erfolgreiche Ernährungscoaching <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
7	SB 5: Vegetarische & vegane Ernährung	OT 3: Pflanzliche & vegane Ernährung	WC 5: Vorteile der pflanzlichen Ernährung	WEB 7: In Balance: basische Ernährung	
ZERTIFIKATE: VEGANE ERNÄHRUNG IN DER COACHINGPRAXIS (ALH)					
8	SB 6: Mindful: Mit intuitiver Ernährung & Achtsamkeit zum Wohlfühlkörper	FA 2: Intuitive Ernährung in der Praxis			
ZERTIFIKATE: INTUITIVE ERNÄHRUNG (ALH)					
9	SB 7: Toolbox für Ernährungscoaches		WC 6: Praxiswissen: Nährwertberechnung & Ernährungspläne aus ganzheitlicher Perspektive OV 3: Smarter einkaufen: so funktioniert's		
10			WC 7: Go for it: Ziele & Zielgruppen des ganzheitlichen Ernährungscoachings		
ZERTIFIKAT: GANZHEITLICHES ERNÄHRUNGSCOACHING IN DER PRAXIS (ALH)					
11			OV 4: Mood Food – Glücksnahrung & Superfoods OV 5: Detox – ganzheitlich entgiften WC 8: Lebensmittelverschwendung vermeiden	WEB 8: meal prep – durchdacht durch den Alltag WEB 9: DIY: Einwecken, Fermentieren & Co.	
12			WC 9: Just be you: Dein Alleinstellungsmerkmal als Ernährungscoach OV 6: Marketing-Tools: Wie Du erfolgreich Dein Ernährungscoaching bewirbst OV 7: Go viral: Erfolgreich und sichtbar auf Social Media	WEB 10: Be independent: Wie Du Dich erfolgreich selbstständig machst	
ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT					