

# GANZHEITLICHER ERNÄHRUNGSCOACH

## 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 gesundheitliches Wohlbefinden

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

### Nährstoffe & Lebensmittelkunde

Verdauung & Stoffwechsel, pflanzliche & tierische Lebensmittel, Bitterstoffe, Getränke, Insekten

### Geschmacksverstärker, Süßstoffe & Co.

Wirkung & Beeinflussung des Essverhaltens

### Wie schädlich ist Zucker?

Zuckerarten, Auswirkungen von Zuckerkonsum & -sucht, Tipps für zuckerfreie Ernährung

### Ernährungsbedingte Krankheitsbilder

Diabetes, Hypercholesterinämie, Gicht, Unverträglichkeiten, Allergien, Adipositas

### Deute die Signale Deines Körpers

Mögliche Anzeichen & ernährungsbedingte Symptome des Körpers

## ERNÄHRUNGSCOACHING UND -PSYCHOLOGIE

### Psychologische Basics: Ernährungscoaching und -psychologie

Einflussfaktoren im Essverhalten, Anamnese & Beurteilung des Ernährungszustandes, Kommunikation, individuelle Coachinggespräche

### Professionelles Ernährungscoaching

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

### Verschiedene Settings im Ernährungscoaching

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

## Ernährungscoaching & Kommunikation in der Praxis

Praxisfälle im Ernährungscoaching

## HERAUSFORDERUNGEN DER MODERNEN ERNÄHRUNG

### Überlegter Konsum

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

Werbebotschaften, Essen als Ersatz für Bedürfnisbefriedigung, Zweckentfremdung

### Lebensmitteletiketten lesen & verstehen

Zutatenlisten lesen & verstehen

## VEGETARISCHE & VEGANE ERNÄHRUNG

### Vegetarische & vegane Ernährung

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

### In Balance: basische Ernährung

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

## INTUITIVE ERNÄHRUNG

### 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 & Wohlfühlfaktor, Grenzen des Coachings, kritische Situationen meistern, Fallbeispiele

## ERNÄHRUNGSCOACHING IN DER PRAXIS

### Toolbox für Ernährungscoaches

Lebensmitteltagebuch, Einkaufstraining, Motivationssteigerung, Problembewusstsein schaffen & sensibilisieren

## Praxiswissen: Nährwertberechnung & Ernährungspläne aus ganzheitlicher Perspektive

Nährwertberechnungen & ganzheitliche Ernährungspläne, Nahrungsergänzungsmittel einsetzen

### Smarter einkaufen: so funktioniert's

Unterschiedliche Qualität von konservierten, tiefgekühlten & frischen Lebensmitteln, Verpackung meiden

### Go for it: Ziele & Zielgruppen des ganzheitlichen Ernährungscoachings

Holistische Ernährungsumstellung für verschiedene Zielgruppen

### Methoden & Übungen für das erfolgreiche Ernährungscoaching

Praxisfälle, Erstellung von ganzheitlichen Ernährungsplänen für verschiedene Zielgruppen

## MARKETING UND EXISTENZGRÜNDUNG

### Managementbasics für den selbstständigen Ernährungscoach

Grundlagen der Unternehmensführung

### Marketing-Tools: Wie Du Dich erfolgreich selbstständig machst

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

## TRENDS DER GANZHEITLICHEN ERNÄHRUNG

### Mood Food – Glücksnahrung & Superfoods

Definition & Vorteile von Superfoods, Wirkung auf Körper & Psyche

### meal prep – durchdacht durch den Alltag

Einfaches & schnelles Vorbereiten, gut geeignete Zwischenmahlzeiten

### Detox – ganzheitlich entgiften

Definition & Varianten, Tipps & Tricks

### Lebensmittelverschwendung vermeiden

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

### DIY: Einwecken, Fermentieren & Co.

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

## DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

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