

Modul 1

Introduktion

Præsentation af forløbet og indholdet

Sådan studerer du bedst når du vil lære noget online

Hvad består kroppen af?

Hvad skal du spise? Hvad kan du spise? Hvad er godt at spise?

Udfyld spørgeskemaer. Introduktion til skemaer og hvordan du gør det hele

Modul 2

Velkommen + præsentation af Modul 2's indhold

Præsentation af dig for mig og alle dine medkursister. Lav en video eller tekst og billede i vores lukkede Facebookgruppe.

Vand, væske – lær om kroppens forbrug af vand og hvor meget du skal have dagligt. Hvornår får du for meget vand og hvornår optager du ikke vandet godt nok? Hvor meget skal du drikke når du træner? Lær det hele på dette modul.

Fødevarer kvalitet – hvad putter du i munden? Hvor får du din næring fra?

Modul 3

Præsentation af modul 3's indhold

Blodsukkerregulering – forstå de basale reguleringsmekanismer og forstå hvorfor blodsukkerreguleringen ikke virker optimalt for 1,5 mio. danskere (kilde: Annette Sams – Sandheden om sukker)

Kulhydrater fra stivelse til frugtsukker. Forstå forskellen på kulhydrater og forstå deres virkning på dit blodsukker, fedtforbrænding, inflammationsmængde i kroppen og energiniveau.

Lær at måle dit blodsukker.

Modul 4

Præsentation af modul 4's indhold

Proteiner og aminosyrer – hvor meget skal du have og hvor skal du have det fra? Hvordan finder du dit individuelle behov?

Bevæger du dig nok? Lær hvor lidt træning du kan nøjes med og forstå hvor meget bevægelse, der skal til for at holde kroppen sund. Lær simple træningstips som du kan benytte med det samme eller bruge sammen med dine klienter.

Modul 5

Præsentation af modul 5's indhold

Fedt – ven eller fjende? Får du nok fedt? Og er det rigtigt nok? Lær om fedt, fisk, fedtsyrer og forurening. Forstå hvorfor fedt er så vigtigt og hvordan du får nok af det. Lær hvor du får fedtet fra og hvordan du praktisk får det ind i den daglige kost.

Forstå fedtets virkning på blodsukkerreguleringen, sukkertrang og fordøjelse. Og lær hvordan fedtmangel kan gøre dig tyk og træt.

Slankekost – lær de simple tricks der skal til for at man taber sig nu og for altid – i hvert fald når det gælder 95 % af befolkningen. Og lær hvad de sidste 5 % kan gøre for at komme ned i vægt. Lær at forstå hvorfor kalorietælling ikke er vejen til en sund og energifyldt krop og lær hvordan du med simple ændringer af den daglige kost kan tabe dig og få mere energi og overskud samtidig.

Modul 6

Præsentation af modul 6's indhold

Søvn – sov nok og godt nok. Lær om hvad en god nats søvn er – og hvorfor den er så essentiel for hvordan du har det og hvordan din krop fungerer. Forstå sammenhængen imellem mangel på søvn, overspisning, blodsukkerproblemer, mavefedt og dårlig fordøjelse.

Lær hvordan du forbereder din krop på nattesøvnen og lær hvordan du sover en hel nat.

Lav kost- og søvnregistrering i de næste 7 dage.

Modul 7

Præsentation af modul 7's indhold

Lær at analysere din kostregistrering.

Når du har lavet en kostregistrering i 7 dage, så har du det bedste redskab til at vejlede dig selv (eller andre – hvis det er deres skema).

Først skal du dog kende målet. Hvad er formålet med vejledningen? Hvad skal "vi" kigge efter?

Modul 8

Præsentation af modul 8's indhold

Sukkerafhængighed – findes det eller er det indbildning? Hvad opstår sukkertrang af og hvordan arbejder man med årsagen/årsagerne?

Hvad indeholder slik? Hvad får du for pengene? Og hvilken pris betaler din krop, når du fx spiser en stor pose bland-selv-slik?

Modul 9

Præsentation af modul 9's indhold

Fordøjelsen fra top til bund. Basal introduktion til hvordan fordøjelsen fungerer og hvilke steder fordøjelsen kan være udfordret.

Forstå hvilke fødevarer der belaster fordøjelsessystemet mere end andre og lær at identificere hvor du skal sætte ind for at forbedre din fordøjelse.

Modul 10

Præsentation af modul 10's indhold

Fordøjelsen fortsat.

Sund mad er ikke godt for alle. Lær om fødevarer sensitivitet og fødevarerintolerance. Lær at teste for fødevarerintolerancer og lær i hvilken rækkefølge du skal sætte ind, hvis det er flere fødevarer der mistænkes for at skabe problemer.

Svamp – har du en overvækst af candida svamp? Lær hvad det betyder – og hvorfor for meget svamp skaber ubalancer og uro i kroppen. Lær hvordan du simpelt og effektivt får din svampe overvækst under kontrol.

Modul 11

Præsentation af modul 11's indhold

Stress – hvad er det egentlig der sker i kroppen? Lær hvilke signaler kroppen sender, når den er stresset/presset/uroelig/bekymret – og hvordan de kommer til udtryk i kroppen, når de er der lang tid af gangen.

Forstå hvorfor stress og bekymringer får os til at sabotere vores egne planer, og fejle gang på gang.

Forstå simpel stresshåndtering og lær at identificere stress via spørgeskema.

Målsætning og motivation. Forstå hvordan man sætter målbare mål, og lær hvordan motivation fungerer, når du har sat dig et mål.

Modul 12

Præsentation af modul 12's indhold og hvad gør du nu, når vi er færdige.

Opsamling på alle emner. Birgitte Nymann binder alle emnerne sammen, så du kan se alt hvad du har lært i sammenhæng og på den måde får du det helt store overblik. På dette tidspunkt ved du mere om sund livsstil og om hvordan man implementerer den i dagligdagen, end de fleste ved.