

## Ernährungs Coach

2tägig

Wissen ist das Eine, Handeln und Umsetzen das Andere!

Dieser praxisorientierte Aufbauworkshop dient der Anwendung des erlernten Wissens der Ausbildung „Ernährungsgrundlagen im Sport – Basics“. Wie funktioniert eine Ernährungsberatung am Kunden?

Ein „Ernährungstraining“ sieht anders aus als ein körperliches Training.

Welche Tests mache ich vorab um mir ein Bild vom Kunden zu machen?

Wie läuft ein Anamnesegespräch?

Welche Bausteine führen schnell zum Erfolg - Welche helfen langfristig die gesteckten Ziele zu erreichen?

Dieser Ausbildung hilft euch dabei, praxisorientiert in die Arbeit des Ernährungs-Coaches einzusteigen!

### Voraussetzungen

Erfolgreich absolvierte Ausbildung „Ernährungsgrundlagen im Sport – Basics“.

### Beschreibung

Inhalt der Ausbildung:

1. Tag:

- Grund- und Leistungsumsatz errechnen
- Tipps zur Gewichtsreduktion
- Tipps zum Muskelaufbau
- Fitter durch den Alltag - wie vermeide ich Leistungseinbrüche?
- Beratung im Supermarkt

2.Tag:

- Anamnesegespräch: Was muss ich wirklich Wissen?
- Möglichkeiten zum körperlichen Check-Up: Gewicht? Fett-, Muskel-, Wasseranteil im Körper?
- Tipps im Coaching (Verhalten, Sprache, Mimik, etc.)
- Das Ernährungsprotokoll
- Welche App´s sind hilfreich?
- Ernährungsberatung am Kunden

### Anmerkung

Die Ausbildung endet mit einer kleinen Praxisprüfung.

Bei erfolgreicher Teilnahme wird ein Diplom ausgestellt zum „Ernährungs- Coach der Euro Education“

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 300.- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

### Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.