

# Nachhaltiges Gewichtsmanagement mit veganer Ernährung

<b>Titel</b>	Nachhaltiges Gewichtsmanagement mit veganer Ernährung
<b>Zulassungsnummer</b>	7449023

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	ecodemy GmbH Fritz-Schäffer-Str. 1 53113 Bonn
<b>Telnr:</b>	+49 2247 7584679
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@ecodemy.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://ecodemy.de">https://ecodemy.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen über vegane Ernährung im Rahmen eines Gewichtsmanagements

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	vegane Ernährung für Personen mit Über-oder Untergewicht: Vorteile, Beratung, Herausforderungen - Ursachen und Folgen von Über- und Untergewicht - Bewegung, Schlaf, Stressmanagement und Entspannung - Erfassung der Nährstoffaufnahme und des Ernährungszustandes - Zufuhr der Makro- und Mikronährstoffe in Hinblick auf das Gewichtsmanagement - Energiebilanz - Strategien zur Gewichtsregulierung - Umsetzung der Ernährungsplanung im Alltag - Einfluss der Psyche und Medien auf das Essverhalten - gestörtes Essverhalten und Essstörungen
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	8 Skripte ergänzt durch Videos und Hörbücher

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinterne Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Grundkenntnisse der veganen Ernährung; eine abgeschlossene Ausbildung zum/zur (Veganen) Ernährungsberater/in ist wünschenswert; technische Voraussetzung: PC mit Internetgang und PDF-Reader
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.032,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	1.032,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	8
<b>Höhe der Raten:</b>	129,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	8.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	361
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	10.50
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Sind nicht vorgesehen

---

## Zusätzliche Informationen

Bei einer Lehrgangsdauer von 4 Monaten betragen die Lehrgangskosten 996,00 EUR (zahlbar in 4 Raten à 249,00 EUR).