

Gesundes Gewicht, Wohlbefinden und Vitalität

Titel	Gesundes Gewicht, Wohlbefinden und Vitalität
Zulassungsnummer	7594326

Veranstalter

Adresse:	ecodemy GmbH Fritz-Schäffer-Str. 1 53113 Bonn
Telnr:	+49 2247 7584679
E-Mail-Adresse:	info@ecodemy.de
Webseite:	https://ecodemy.de

Lehrgangsziel

Vermittlung von Grundlagenkenntnissen im Bereich der Gewichtsregulation, Verhaltensänderung und Gesundheitsförderung

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Psychologische und physiologische Grundlagen der Gewichtsregulation - Diätmechanismen und Folgen restriktiver Ernährung - neuroendokrine Steuerung von Hunger, Appetit und Sättigung - Einfluss von Chronobiologie, Mikrobiom und Genetik auf den Stoffwechsel - Energiebilanz, Körperzusammensetzung und Bewertung von Gesundheitsmarken - Konzept der Energie- und Nährstoffdichte bei der Lebensmittelauswahl - praxisnahe Gestaltung einer sättigenden, pflanzenbasierten Ernährung - Umgang mit emotionalem Essverhalten und Stressregulation - Methoden zur Analyse und nachhaltigen Veränderungen und Gewohnheiten - Einflüsse durch Medien und Werbung - Rolle einer adipogenen Umwelt - Förderung von Achtsamkeit, Genuss und Selbstwirksamkeit im Essalltag
Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:	Lernplattform mit Zugang zu: Studienkompass, 4 Scripte (Studienhefte), 4 Multiple-Choice-Tests, Ernährungstagebuch, Erstgesprächsbogen / Begleitbogen, Nährstoffdatenbank, (vegane) Ernährungspyramide, Fachliteraturliste

Abschluss

Abschluss:	institutsinternes Zertifikat
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	Grundlagenwissen der Ernährungslehre (sicheres Verständnis von Makro- und Mikronährstoffen, Energiebilanz, Lebensmittelgruppen) sowie grundlegende Kenntnisse zur praktischen Ernährungsumsetzung werden vorausgesetzt. Technische Voraussetzungen: PC mit Internetzugang, aktuellem Browser und PDF-Reader
Prüfungsvoraussetzungen:	Nachweis ausreichender Vorbereitung

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	356,00 €
Lehrgangskosten:	356,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	4
Höhe der Raten:	89,00 €

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

Gesamtdauer in Monaten:	4.00
Gesamtdauer in Stunden:	95 Std. (127 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	5.50
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	0
Präsenzunterricht:	Keine vorgesehen

Zusätzliche Informationen

Der Lehrgang wird auch mit einer Dauer von 2 Monaten angeboten. Bei einer Lehrgangsdauer von 2 Monaten betragen die Lehrgangskosten 338,00 EUR, zahlbar in 2 Raten à 338,00 EUR.