



Athletic Performance Nutrition - Diplomerad rådgivare i idrottsnutrition

Kursbeskrivning

Idrottande och träning är mer populärt än någonsin. Träning idag en livsstil för många och efterfrågan på personer med kunskap i hur man med kostens hjälp kan förbättra prestationerna ökar hela tiden. Vi på Svenska Näringsakademien har därför samlat den senaste forskningen och erfarenheterna kring alla tänkbara aspekter av kostens påverkan på träning och tävlingsprestationer. Efter att du är klar med kursen kommer du att ha en bred kunskapsbas i idrottsnutrition och kommer att kunna ge råd inom alla områden inom prestation och kost.

Kursen går både att läsa som fysisk kurs på våra utbildningsorter och som distanskurs enligt vårt beprövade distansutbildningskoncept med textavsnitt i kombination med videoföreläsningar och återkommande kunskapskontroller. Upplägget gör att du kan läsa och lyssna i den takt du själv vill och hela tiden också ha möjligheten att gå tillbaka och titta, lyssna och läsa på för att befästa kunskaperna. Väljer du att läsa kursen på plats får du också tillgång till online-materialet som utbildningsmaterial innan, under och efter kursen.

Kursen börjar med en kursintroduktion och du får sedan en ordentlig repetition av den grundläggande näringsläran så att du har bra förkunskaper för att ta till dig de mer djuplodande avsnitten kring kostens påverkan på träningen.

Till vem riktar sig kursen?

Athletic Performance Nutrition är en kurs framtagen för dig som har ett intresse för kost och träning och vill ta dina kunskaper till djupare nivåer. Kanske du jobbar som kostrådgivare eller personlig tränare, är idrottstränare eller själv tränar och vill utveckla din kost och förbättra effekten av din träning. Vi kräver inga speciella förkunskaper, men det krävs ett förstås ett brinnande intresse för området.



Kursplan

- Introduktion till kursen Athletic Performance Nutrition – Diplomerad rådgivare i idrottsnutrition
- Grundläggande näringslära.
- Träningsfysiologi
- Kolhydrater för prestation
- Fett för prestation
- Protein för prestation
- Vätskans påverkan på prestationen
- Mat och träningseffekt
- Kost och idrottarens immunförsvar
- Kosttillskott för förbättrad prestation
- Praktisk idrottsnutrition – att ge råd till idrottare
- Case
- Slutprov

Omfattning: 40 timmar

Kursstart distans: Rullande, du kan påbörja kursen när du vill.

Kursstart på ort: Se hemsidan www.svna.se för aktuella kursdatum

Litteratur: Eftersom idrottsforskning är ett ämne under rask utveckling ligger allt material on-line. Du kommer dock alltid att ha tillgång till studiematerialet även efter avslutad kurs.