

DIPLOMIERTER ERNÄHRUNGS- UND MENTALTRAINER

AUSBILDUNGSZIEL

Als Ernährungs- und Mentaltrainer lernen Sie, bei Ihren Kunden in kürzester Zeit deutlich bessere Ergebnisse zu erzielen. Dabei werden die Essgewohnheiten der Kunden persönlich auf deren Lebenssituation abgestimmt. Ernährungs- und Mentaltrainer fördern ihre Kunden darin, ihre Ernährung individuell richtig zu gestalten und diese langfristig auf den Lebensstil anzupassen. Da die Teilnehmerzahl pro Kurs auf max. 12 Personen beschränkt ist, kann die erworbene Praxis sofort umgesetzt und angewandt werden.

ZIELGRUPPE

Die Ausbildung richtet sich an Alle, die sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern wollen und sich beruflich neu orientieren möchten sowie Personen die eine umfassende Grundlagenausbildung aufgrund von persönlichem Interesse absolvieren möchten.

AUSBILDUNGSINHALT

Gesundheit beginnt bereits in unseren Köpfen. Sobald wir körperlich und geistig fit sind, spüren wir ein positives Körperbewusstsein. Dadurch fällt es uns leichter, mit Stress und Reizüberflutungen umzugehen. Eine gesunde Ernährung und mentale Fitness sind daher eine unzertrennliche Kombination.

Die Ausbildung zum Dipl. Ernährungs- und Mentaltrainer zeigt Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft kombiniert mit Jahrtausende altem fernöstlichen Wissen auf. Die Kombination aus Theorie und Praxis ermöglicht es Ihnen, Menschen bei ihrem Ziel, sich gesund zu ernähren und für inneren Ausgleich zu sorgen, optimal zu unterstützen. Dabei erlernen Sie die Kompetenzen, Menschen auf dem Weg zu ihren Zielen auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse anzuleiten und sie für eine gesunde Lebensweise zu begeistern.

LERNINHALTE

- Einführung: Ernährungslehre und Mentaltraining
- Gesundheitsprodukte und Nahrungsergänzungen
- Ursachen, Definition und Folgen von Übergewicht und Essstörungen
- Ernährung und Psyche, Alternative Ernährungsformen
- Modernes und erfolgreiches Ernährungstraining
- Kräuterkunde, Lebensmittelkunde, Kochpraxis
- Nährstoffkunde, Biologische Wertigkeit
- Spezielle Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit, von Babys und Kindern, sowie älterer Menschen
- Richtige Ernährung für Freizeit- und Leistungssport
- Ernährung als Vorbeugung
- Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten
- Didaktik und Methodik/Marketing
- Grundlagen und Anwendungsfelder des Mentaltrainings
- Mentale Techniken zur Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Zielfindung, Zielformulierung, Zielprogrammierung
- Stress, Burnout, Boreout, Mobbing

NUTZEN UND TÄTIGKEITSFELDER

Den Absolventen dieser Ausbildung steht durch Ihre erworbenen Fähigkeiten individuell und räumlich komplett unabhängig arbeiten zu können, eine große und stetig wachsende Zielgruppe gegenüber, welche es zu betreuen gilt. Für ein Angestelltenverhältnis erwerben Sie die optimalen Voraussetzungen um eine interessante, abwechslungsreiche und gut honorierte Stelle zu bekommen. Auf selbständiger Basis haben Sie das beste Fundament für Ihre weiteren beruflichen Aufstieg in der Tasche. Mögliche Einsatzbereiche: Vereine, Sport- und Wellnesshotels, Kuranstalten, Fittnesseinrichtungen und Freizeitanlagen, Thermen, Gemeinschaftspraxen mit Ärzten, Therapeuten, Chef-Etagen, Society-Kreise, Betriebliche Gesundheitsförderung...

AUSBILDUNGSKOSTEN / DAUER

€ 2.999,- (berufsbegleitend)

612 UNTERRICHTSEINHEITEN

DURCH UNSERE, IM GESAMTEN DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM, EINZIGARTIGE SPEZIALISIERUNG AUF DIE AUSBILDUNGEN ZUM DIPLOMIERTEN PERSONAL FITNESSTRAINER, GARANTIEREN WIR DIE HÖCHSTEN QUALITÄTSKRITERIEN IN DEN BEREICHEN UNTERRICHTSGESTALTUNG, AUSWAHL DER TRAINER UND TEILNEHMER UND LEGEN SOMIT DAS FUNDAMENT FÜR IHRE ZUKÜNFTIGEN GESUNDHEITLICHEN UND FINANZIELLEN ERFOLGE!