

Fortbildung zum Fett- und Lipid-Coach! Gesunde Fette, Fettstoffwechsel und aktuelles Fett-Wissen

Was gibt es Neues, wie wende ich es an, wann braucht es ärztliche Unterstützung

Der Fettstoffwechsel des Körpers ist hochkomplex und noch nicht in allen Teilen verstanden. Das was wir wissen lässt sich jedoch nutzen, um gesund zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen oder zurückzudrängen. Wer andere Menschen diesbezüglich informieren oder coachen möchte, sollte die Rolle verschiedener fettreicher Lebensmittel, von Fetten und Ölen, ihre Nutzung und Verarbeitung im Körper sowie den Einfluss anderer Nährstoffe bzw. Lebensmittel auf den Fettstoffwechsel kennen.

Dazu werden die physiologischen Grundlagen und neuere Studien vorgestellt, Beispiele aus der Praxis diskutiert und Hinweise zur praktischen Umsetzung des Gelernten gegeben. Dieser Kurs baut auf dem Grundkurs „Fettes Wissen“ auf, dessen Lehrbriefe und Infos daher die ersten Aussendungen sein werden. Es folgen drei darauf aufbauende Lehrbriefe und zwei Steckbriefe.

Modul 1 – Grundkurs Fettes Wissen – Läuft wie geschmiert!

Vier Lehrbriefe:

Sahnetupfer 1: Gesunde Fette und Öle für die ganze Familie – Welche gehören dazu, wie verwende ich sie richtig und wer braucht was? Warum die Angst vor Fett unbegründet ist. Wie Fett auf die Hüften kommt – oder in die Leber. Von TOFIs, TIFOs und FIFOs. Kohlenhydrate und Insulin fördern die Fettbildung in der Leber. Fette sind lebensnotwendig – im Körper und auf dem Teller.

Sahnetupfer 2: Der Zweck heiligt das Öl – oder das Schmalz. Wie Fette aufgebaut sind. Was die Fettsäuren mit den küchentechnischen Eigenschaften zu tun haben. Fettqualität, Kennzeichnung und Einkaufstipps.

Sahnetupfer 3: Gesunde Hirnentwicklung und Allergieprophylaxe. Mehr (Fisch-)Fett und Butter, weniger Allergien und Asthma. Mehr Milchfett, weniger Gewicht. Gute Stimmungsmacher und Aggressionsbremsen.

Sahnetupfer 4: Gesunde Fette für das Immunsystem. Diabetes und Herzinfarkt genussvoll den Schrecken nehmen. Demenzprophylaxe. Omega-3 und Augengesundheit.

Steckbriefe:

Milchfett, Butter und Butterschmalz/Ghee
13 Steckbriefe besonderer Öle
Fischöl
Kokosöl

Rezeptbroschüren von Margret Ache und Iris Jansen, LCHF Deutschland

Super Fette
Fette Toppings
Besondere Öle
Fette Früchte
Fette Fisch und unmageres Fleisch
Nahrhaftes Grünzeug
Süße Köstlichkeiten

Modul 2 – Aufbaukurs

Drei Lehrbriefe:

Öl-Papier 1: Fette & Figur

Die Rolle der Fette im Körper sowie beim Ab- und Zunehmen.
Grundlagen, wichtige alte und neuere Studien, Kontext der anderen Nährstoffe, weg vom Nährstoff, hin zum Lebensmittel.

Öl-Papier 2: Fettstoffwechsel in guten und in schlechten Zeiten

Wie ein gesunder Fettstoffwechsel funktioniert, was bei Krankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose oder Rheuma schief läuft, wo man selbst aktiv werden kann und wann ein Arzttermin nötig ist.
Eignung verschiedener Fette und Öle bei Fettstoffwechselstörungen, Kontext der anderen Nährstoffe.

Öl-Papier 3: Fette und Gehirn

Welche Fette das Gehirn benötigt, wie der gesunde und der defekte Fettstoffwechsel im Oberstübchen abläuft, was man über die Ernährung erreichen kann. Qualität verschiedener Omega-3-Lieferanten.

Steckbrief:

Nüsse

Coaching, Kommunikation, Präsentation

Lehrbrief Coaching, Coachinghandbuch
Lehrbrief Kommunikation
Lehrbrief Präsentation und Rhetorik

Während der Fortbildung werden Sie fachlich und persönlich von uns betreut.
Die Unterlagen werden Ihnen als PDF per E-Mail zugeschickt.

Abschluss zum Fett- und Lipid-Coach:

Der Kurs dauert insgesamt drei Monate und endet mit einer Online-Prüfung (Multiple-Choice-Verfahren). Nach der bestandenen Online-Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat als Lipid-Coach von der LCHF Deutschland Akademie.

Den Prüfungstermin können Sie frei wählen. Es werden vier Termine im Jahr angeboten.

Die Fortbildung zum Lipid-Coach ist ein Aufbaukurs für ausgebildete Gesundheits- und Ernährungscoaches, Ökotrophologen, Diätassistentinnen, Coaches für ketogene Ernährung, Personaltrainer und Lifestyle-Trainer. Er wendet sich an alle, die im Bereich Gesundheit und/oder Ernährung coachen oder beraten und sich tiefer in die Bedeutung der Fette und des Fettstoffwechsels einarbeiten möchten.

Sie möchten den Fortbildungskurs ohne Abschlussprüfung absolvieren? Dann erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Sie können auch Modul 1 als eigenständigen Kurs „Fettes Wissen – Läuft wie geschmiert!“ buchen.

Dozentin:

Ulrike Gonder ist Diplom Öcotrophologin (Ernährungswissenschaftlerin), Freie Wissenschaftsjournalistin, Rednerin und Autorin. Sie beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren leidenschaftlich, akribisch und mit großer Freude mit den Fetten in unserem Essen, hat dazu unzählige Vorträge gehalten, Artikel verfasst, an einer Filmdoku für arte mitgearbeitet und mehrere Bücher über Fette geschrieben. Auch fettreiche(re) Ernährungsformen wie Low-Carb, LCHF und ketogene Ernährungsformen gehören zu ihren beruflichen Schwerpunktthemen.

LCHF Deutschland Akademie:

Margret Ache – Gründerin der LCHF Deutschland Akademie und Dozentin
Gesundheits- und Entspannungspädagogin, Vitamin-D-Beraterin, Zertifizierte Stressmanagementtrainerin, Zertifizierte Entspannungstrainerin für Kinder und Erwachsene, Zertifizierte Projektmanagerin für Gesundheitsfördermaßnahmen, Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach, Mental- und Persönlichkeitscoach, Zertifizierte Nordic-Walking-Trainerin, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivmedizin, Zertifizierte Expertin für Sturzprophylaxe und Bewegungsförderung, Herausgeberin und Redaktion vom LCHF Magazin, Veranstalterin der Low Carb – LCHF - Keto Kongresse, Übersetzerin schwedischer LCHF-Literatur, Rezeptkreaturin für die Low Carb-, LCHF und ketogene Ernährung.

Iris Jansen – Gründerin der LCHF Deutschland Akademie und Dozentin
Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach, Medienfachfrau, Herausgeberin und Redaktion vom LCHF Magazin, Veranstalterin der Low Carb – LCHF Kongresse, Mental- und Persönlichkeitscoach, Rezeptkreaturin für die Low Carb-, LCHF und ketogene Ernährung.

Kursbeginn:

Der Kurs beginnt am 15. November 2023. Weitere Termine auf Anfrage.

Preis: EUR 498,00.

Eine Ratenzahlung ist gegen eine Gebühr von EUR 30,00 möglich. Sprechen Sie uns gerne an.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die das Modul 1: Kurs „Fettes Wissen“ schon abgeschlossen haben, können direkt mit dem Modul 2 starten. Die Kursgebühr aus dem Modul 1 wird angerechnet.

Für Ihre Fragen rund um unsere weiteren Weiterbildungsangebote nehmen wir uns gerne Zeit.

Herzliche Grüße aus der LCHF Deutschland Akademie

Margret Ache und Iris Jansen

Mobil: +49 160 94762325 – E-Mail: info@lchf-deutschland.de

www.lchf-deutschland.de

<http://akademie.lchf-deutschland.de>

Weiterbildungs- und Teilnahmebedingungen der LCHF Deutschland Akademie

Kursbeginn:

Der Kurs beginnt am 15. November 2023. Weitere Termine auf Anfrage.

Anmeldung

Ihre schriftliche Anmeldung wird mit Erhalt unserer Auftragsbestätigung verbindlich.

Zahlungsbedingungen

Preis: EUR 498,00.

Eine Ratenzahlung ist gegen eine Gebühr von EUR 30,00 möglich. Sprechen Sie uns gerne an.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die das Modul 1: Kurs „Fettes Wissen“ schon abgeschlossen haben, können direkt mit dem Modul 2 starten. Die Kursgebühr aus dem Modul 1 wird angerechnet.

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung in Höhe von EUR 50,00 fällig. Die Restzahlung ist bis spätestens zwei Wochen vor Beginn des Kurses zu zahlen, es sei denn, Sie haben mit der LCHF Deutschland Akademie eine andere Vereinbarung getroffen. Diese Vereinbarung finden Sie in Ihrer Auftragsbestätigung.

Stornierung der Teilnahme

Selbstverständlich kann es Gründe geben, die es Ihnen nicht ermöglichen, Ihre Anmeldung aufrechtzuerhalten. Wenn uns Ihre schriftliche Abmeldung zwei Wochen vor Kursbeginn vorliegt, erhalten Sie bereits gezahlte Beträge unter Einbehalt einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von EUR 50,00 zurück. Erfolgt die Stornierung zum Kursbeginn, ist der Gesamtbetrag fällig. Die Anmeldung kann bis zum Kursbeginn auf einen anderen Teilnehmer übertragen werden. Die Ummeldung bedarf der Schriftform.

Wird der einmal begonnene Kurs wegen Krankheit oder aus sonstigen Gründen abgebrochen, so ist eine Erstattung der Teilnahmegebühr ausgeschlossen.

Haftung

Mit der Anmeldung übernimmt jeder Teilnehmer die Haftung und Verantwortung für die Dauer der Weiterbildung. Der Kurs ersetzt keine medizinische und/oder therapeutische Behandlung.

Urheber- und Namensrechte

Die Kursunterlagen unterliegen dem Urheberrecht und sind Eigentum der Dozentin der LCHF Deutschland Akademie. Sie dürfen nicht fotomechanisch, elektronisch oder auf sonst einem Wege vervielfältigt und verbreitet werden. Das Recht zur Kopie für den eigenen Gebrauch bleibt hiervon unberührt. Die Unterlagen sind nur für den persönlichen Gebrauch der TeilnehmerInnen bestimmt und dürfen auch nicht in veränderter Form an Dritte weitergegeben werden.

Datenschutz

Personenbezogene Daten werden ausschließlich im Rahmen der Weiterbildung genutzt.

Gerichtsstand

Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Düsseldorf.

LCHF Deutschland Akademie

Margret Ache und Iris Jansen

Düsseldorf, Oktober 2023