

# Ravitsemusvalmentaja

Ravitsemusvalmentajakoulutus sopii hyvin täydennyskoulutukseksi esimerkiksi liikunta-, hyvinvointi-, ja terveysalalla toimiville ammattilaisille.

Koulutuksessa saat puolueetonta ja tieteellisiin tutkimuksiin perustuvaa tietoa ja käytännön ohjeita järkevään ja tasapainoiseen ravitsemuksen suunnitteluun sekä käytännön toteutukseen.



**Kouluttajat:** Helsinki: Olli Ilander (ETM)  
Tampere: Anna Ojala (ETM)

## Koulutuksen sisältö:

FAF Nutrition Coach -koulutus on monimuoto-opiskelua, johon sisältyy runsaasti oppimis- ja harjoitustehtäviä sekä harjoitusasiakastyö.

Koulutus käsittää 8 lähiopetuspäivää sekä koe- ja seminaaripäivän. Lähiopetuksessa käsiteltäviä aiheita ovat mm.:

- Mitä on tieteellinen tieto?
- Ravitsemusvalmentajan tiedonlähteet ja medianlukutaito
- Ravitsemusvalmennus käytännössä
- Ruoka ja terveys
- Suolisto-oireista kärsivän asiakkaan ravitsemussuunnittelu
- Kasvisruokavaliot
- Urheiluravitsemus
- Kehonkoostumuksen muokkaaminen
- Pysyvä painonpudotus
- Syömisen ja syömisongelmien psykologia
- Mindfulness -ajattelun soveltaminen ravitsemusneuvonnassa
- Intuitiivinen syöminen
- Ruokaostokset ja käytännön ruoanvalmistus

Lisätietoa ja ilmoittautumiset: [www.faf.fi](http://www.faf.fi)  
Kysy koulutuksesta: puh. 010 439 7603 tai [info@faf.fi](mailto:info@faf.fi)



**active education™**  
FYSIOLINE ACADEMY OF FINLAND

*FAF Finland - aito ja alkuperäinen  
jo vuodesta 1997*