

# GEWICHTSCOACHING

*Iedereen houdt zich wel eens bezig met zijn of haar gewicht. Veel mensen volgen een dieet en letten op de lijn als ze denken of weten dat ze te dik zijn. Ook zijn er mensen die hun uiterste best moeten doen om aan te komen omdat ze aan de magere kant zijn. Hoe weet je of je te dun of te dik bent? Wie bepaalt dat? Er zijn ook mensen die écht te dik of te dun zijn, en voor wie hun gewicht daardoor een bedreiging vormt voor de gezondheid, soms zelfs voor hun sociale leven en vaak ook voor hun eigenwaarde. Soms is de oorzaak bekend, maar soms ook niet. Als bijvoorbeeld de stofwisseling verstoord is, kan dit ook zorgen voor gewichtsproblemen. Het probleem is vooral om je gewicht op een gezonde manier op peil te krijgen en te houden. Op een gezonde manier betekent met gezonde voeding, met een gezonde instelling en door een gezonde levensstijl.*

In deze cursus ligt de nadruk op gezonde voeding, zoals die in de natuurgeneeskunde en de orthomoleculaire voedingsleer wordt toegepast. Gezonde voeding is vaak moeilijk te vinden in onze fastfood maatschappij en vormt misschien wel de belangrijkste oorzaak van overgewicht. Lekker is ook vaak synoniem geworden voor ongezond, terwijl dat niet het geval hoeft te zijn. De psychische kant van voeding en gewichtsproblemen wordt in deze cursus eveneens belicht, want alles wat we eten en ook niet eten, hoe vaak we eten, en onze herinneringen aan eten heeft invloed op onze heren en beïnvloeden onze gevoelens en geluk.

Verder wordt in deze cursus uitgebreid aandacht besteed aan stoornissen van de stofwisseling die voor problemen met het gewicht kunnen zorgen, het belang van een gezonde levensstijl en voldoende lichaamsbeweging. Ook leer je hoe je gewichtsproblemen van anderen kunt coach- en. Het gaat er dan niet alleen om dat je kennis hebt over voeding en over de werking van het lichaam, maar -wat nog belangrijker is- hoe je die kennis overbrengt en hoe je een ander kunt motiveren en kan helpen om diens gedrag en houding ten aanzien van eten blijvend te veranderen. Je leert hoe je realistische doelen kunt opstellen, resultaten kunt bijhouden, de valkuilen in kaart kan brengen en de ander leert om daar mee om te gaan.

## DEZE ONDERWERPEN KOMEN AAN BOD

De gevolgen en de oorzaken van gewichtsproblemen, zowel over- als ondergewicht, emotionele en psychische factoren, de werking van ons lichaam, de energieverbranding, stoornissen van de stofwisseling, aandoeningen die overgewicht veroorzaken, macro- en micronutriënten, verschillende wijzen van het berekenen van gewicht, voedingsbehoeften en beweging, zin en onzin van verschillende diëten, specifieke voedingsadviezen voor onder andere kinderen, volwassenen, ouderen en sporters, verschillende bevolkingsgroepen en hun eetgewoonten, natuurgeneeswijzen en orthomoleculaire voeding, de invloed van medicijngebruik, dagmenu's bepalen en het coachen van mensen met gewichtsproblemen.

## STUDIEDUUR

6 maanden bij 2 lessen per maand

12 maanden bij 1 les per maand

## STUDIEBELASTING

4 tot 5 uur per week bij 1 les per maand

## OMVANG

751 pagina's op A5-formaat

## HUISWERK

inzenden per post of digitaal via internet

## NIVEAU

mbo-niveau

## CURSUSAANVANG

op elk gewenst moment

## VOOROPLEIDING

geen specifieke vooropleiding nodig

## STUDIEMATERIAAL

fraai opbergsysteem en inclusief alle benodigde studiematerialen en/of boeken

## STUDIEVERKLARING

kosteloos na inzending van het huiswerk

## EXAMEN

kan desgewenst worden afgelegd

## LESGELD

Raadpleeg voor het meest actuele lesgeldtarief van deze cursus onze website [www.sorag.nl](http://www.sorag.nl)

