



# VEGÁN TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ TANFOLYAM

## ORIENTÁCIÓS LEVÉL



## Üdvözlünk a Body 'n' Soul Wellness Academy-nél!

Örülünk, hogy a Vegán Táplálkozási Tanácsadó képzésünk felkeltette érdeklődésed!

A B'n'S Vegán Táplálkozási Tanácsadó Tanfolyam célja olyan tudásanyag átadása, mely segítségével a leendő táplálkozási tanácsadók megértik a szervezet élettani folyamatait és a szervrendszerek összehangolt működését. Olyan funkcionális eszközökkel és szakmai tudással vértessük fel a nálunk végzett tanácsadókat, melyek segítségével a szervezet funkciózavarait felismerik, és azok ok-okozati kapcsolatára képesek fényt deríteni. Ezzel párhuzamosan a hallgatók megtanulják a szervrendszerek diszfunkcióinak helyreállításához szükséges táplálkozási irányvonalakat, a kiegyensúlyozott növényi táplálkozás fontosságát és egészséges kivitelezését. Speciális esetekkel és igényekkel (pl. terhes, gyermek, idős és sportoló) is foglalkozunk, hogy szakembereink a hozzájuk forduló ügyfelek széles skáláját tudják a megfelelő tanácsokkal ellátni.

Fontosnak tartjuk a funkcionális és holisztikus táplálkozási alapok elsajátítását. Kiemelkedő hangsúlyt fektetünk a teljes értékű növényi étrendre és annak egészségügyi vonatkozásaira. Azon elméleti és gyakorlati információk integrálását ösztönözzük, mely a teljes értékű tápanyagok minőségét, mennyiségét és kiegyensúlyozott arányait tartja szem előtt. Az egészséges emésztés, méregtelenítés és a kiegyensúlyozott táplálkozás hogyan befolyásolják a szervezet hormonális egyensúlyát, és a szervezet öngyógyító folyamatait. A képzéseink célja egy olyan átfogó tudás átadása, mely képessé teszi a tanácsadókat személyre szabott teljes értékű növényi táplálkozási irányelvek, étrendek kidolgozására, melyek segítségével ügyfeleik egészségfejlesztését a leghatékabban tudják támogatni.

A tanfolyammal kapcsolatos bővebb információkat lentebb olvashatod.

További tanfolyammal ill. tananyaggal kapcsolatos kérdéseid terén keresd

Dr. Suzanna Braeger-t a tanfolyam oktatóját: [health@bnswellness.com](mailto:health@bnswellness.com)

**HOGY MIT IS TARTALMAZ EZ A TANFOLYAM, ÉS MILYEN LEHETŐSÉGEKET ÉS BÓNUSZOKAT KÍNÁLUNK SZÁMODRA E KÉPZÉS KAPCSÁN, AZT AZ ALÁBBIKBAN ELÁRULJUK!**

**TARTS VELÜNK!**

## A TANANYAG TEMATIKAI LEÍRÁSA

A tanfolyamot azzal indítjuk, hogy feltárjuk, mi is pontosan a veganizmus. Mit kerülnek a vegánok? Honnan indult a veganizmus? Lenyűgöző pillantást vetünk a veganizmusra a világ és a történelem során. Ezután megnézzük a veganizmus előnyeit. Megbeszéljük az életmódválasztás egészségügyi, környezeti és erkölcsi előnyeit.

A 2. modulban az emberi test alapvető anatómiájával és élettanával ismerkedhetsz meg. Megtárgyaljuk az emésztőrendszert és annak működését. Különös hangsúlyt kap a bélmikrobiom működése és az egészséges egyensúly fenntartása. A kiválasztó rendszer működése, a méregtelenítési folyamat és az anyagcsere is szóba kerül. Végül megismerkedünk az emberi szervezet hormonális rendszerével és a különböző hormonális egyensúlyhiányokkal és funkciózavarokkal.

A 3. modul a makro- és mikrotápanyagokról szól. Ismertetjük a három fő makrotápanyagot, és megtudhatod, hogyan építsd be őket az étrendedbe. Ez a modul magába foglalja a mikrotápanyagok különböző fajtáit is, az úgynevezett makro- és mikroelemeket, vitaminokat és szuperélelmiszereket. Ezen mikrotápanyagok vegán forrásaival is megismerkedhetsz. Megnézzük az alapvető élelmiszercsoportokat és a kiegyensúlyozott vegán táplálkozási piramist is. Ismereteket szerezhetsz arról, hogyan érheted el a kiegyensúlyozott vegán étrendet. Először is megnézzük a gyakori vegán étrendi hibákat. Ezután megtárgyaljuk, hogyan fedezhetik a vegánok a fehérje-, kalcium-, vas- és egyéb tápanyagszükségleteiket.

A 4. modulban az étrend megtervezésével ismerkedsz meg. Először a hatékony étrendtervezés alapelveivel ismertetjük meg, majd lépésről lépésre megtanulhatod, hogyan készíts saját étkezési tervet.

Az 5. modul az átállásról szól, vagyis arról, hogy más típusú étrendről áttérjünk a vegán étrendre. Megbeszéljük a különböző átváltási módszereket, az egészséget az átállás alatt, és a nehézségeket, amelyekkel az emberek az átállás során szembesülhetnek.

A 6. modulban felfedezheted, hogy a különböző ügyféltípusoknak milyen eltérő igényeik vannak, különös tekintettel a terhes nőkre, a csecsemőkre és gyermekekre, a sportolókra és a testépítőkre, valamint az idősekre.

A 7. modul a betegségek étrenddel való kezeléséről szól. Külön foglalkozunk a szív- és érrendszeri betegségekkel, beleértve a magas vérnyomást és a magas koleszterinszintet, a cukorbetegséggel és az emésztőrendszeri betegségekkel.

A 8. modul a táplálkozási konzultációkról szól. Megmutatjuk, hogy miért olyan fontosak a jól felépített konzultációk, és hogyan tervezheted meg saját konzultációd a táplálkozási praxisodban. Többet megtudhatsz az utó-követésekről és a csoport-terápiáról, és arról, hogyan használhatod ezeket saját vállalkozásod létrehozásához.

A 9. modul mélyebben foglalkozik a táplálkozási tanácsadói vállalkozás működtetésével kapcsolatos gyakorlati megfontolásokkal, beleértve a helyiségeket, a biztosítást, a könyvelést, a szakmai magatartást, a márkaépítést és a marketinget.

A tanfolyamot a 10. modul egy esettanulmánnyal zárjuk, és lehetőséget adunk arra, hogy elkészítsd saját esettanulmányod, amely az írásbeli vizsga részét képezi majd.

## **A TANFOLYAM MELLÉ AZ ALÁBBIKAT KAPOD:**

### **#1 BÓNUSZ: Marketing útmutató**

A tanfolyam anyagán túl készítettünk számodra egy marketing kisokost a legfontosabb lépésekkel, melyekkel meg tudod határozni a célközönséged, s ennek megfelelően tudsz tudásanyagokat, social media tartalmakat megosztani.

### **#2 BÓNUSZ: Vitamin kisokos**

Mit - miből? Ebben a pdf formátumú kisokosban megismerkedhetsz az esszenciális vitaminokkal, továbbá konkrét teljes értékű növényi alapanyagokra vonatkozó vitamin forrásokat is megadunk számodra, melyek segítenek egy növényi alapú kiegyensúlyozott táplálkozás kialakításához.

### **#3 BÓNUSZ: Ájurvéda kisokos**

Ezen pdf formátumú mini-tankönyv segítségével megismerkedhetsz az indiai ájurvédikus táplálkozás alapjaival. Megtudhatod, hogy mely elemek dominálnak benned az ájurvéda szerint, és útmutatót kapsz saját étrended kiegyensúlyozásával kapcsolatban. Az ájurvéda az egyik legősibb természetes egészségmegőrző és -helyreállító hagyományos gyógyító rendszerek egyike. Segítségével könnyebben megteremtheted a belső egyensúlyt, mind testben, mind lélekben.

### **#4 BÓNUSZ: Zárt hallgatói Facebook csoport**

Hallgatóink számára létrehoztunk egy zárt Facebook csoportot, amelyben folyamatosan informáljuk, hasznos szakmai anyagokkal látjuk el a tagokat. Tanulóink ezen a felületen tudnak kapcsolódni egymással, a csoport vezetője a szakmai fejlődés érdekében további tudásanyagokkal és informatív posztokkal látja el a tagokat.

## TANKÖNYV TARTALOM

### 1. MODUL: BEVEZETÉS A VEGANIZMUSBA

1. rész: Mi a veganizmus?
2. rész: A veganizmus története
3. rész: Egészségügyi előnyök
4. rész: Környezeti előnyök
5. rész: Erkölcsi előnyök

### 2. MODUL: AZ EMÉSZTŐRENDSZER ANATÓMIÁJA ÉS FIZIOLÓGIÁJA

1. rész: Emésztőrendszer
2. rész: Bélmikrobiom
3. rész: Méregtelenítés és kiválasztás
4. rész: Anyagcsere

### 3. MODUL: KIEGYENSÚLYOZOTT VEGÁN ÉTREND

1. rész: Makrotápanyagok
2. rész: Mikrotápanyagok
3. rész: Antioxidánsok és szuperélelmiszerek
4. rész: Kiegyensúlyozott vegán étrend
5. rész: Gyakori vegán étrendi hibák

### 4. MODUL: ÉTRENDTERVEZÉS

1. rész: A hatékony étrendtervezés alapelvei
2. rész: Gyakorlati és ügyfélközpontú étkezési tervek
3. rész: Étkezési tervek készítése lépésről lépésre

### 5. MODUL: VEGÁN TÁPLÁLKOZÁSRA VALÓ ÁTTÉRÉS

1. rész: Átmeneti módszerek
2. rész: Átmeneti nehézségek
3. rész: Étkezés

### 6. MODUL: KÜLÖNLEGES SZEMPONTOK

1. rész: Terhes nők
2. rész: Csecsemők és gyermekek
3. rész: Sportolók és testépítők
4. rész: Idősek

## **7. MODUL: BETEGSÉGEK KEZELÉSE VEGÁN ÉTRENDDEL**

1. rész: Szív- és érrendszeri betegségek
2. rész: Cukorbetegség
3. rész: Gyomor-bélrendszeri betegségek
4. rész: Autoimmun betegségek
5. rész: Ételallergiák és intoleranciák

## **8. MODUL: ÜGYFÉLKONZULTÁCIÓK ÉS FOLYAMATOS GONDOZÁS**

1. rész: A hatékony konzultáció fontossága
2. rész: A konzultáció formája
3. rész: Táplálkozási felmérések
4. rész: Az ügyfél utógondozása
5. rész: További konzultációk
6. rész: Oktatási anyagok
7. rész: Csoportterápia

## **9. MODUL: TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ VÁLLALKOZÁS MŰKÖDTETÉSE**

1. rész: Gyakorlati megfontolások
2. rész: Szakmai magatartás
3. rész: A vállalkozás márképítése
4. rész: A vállalkozás marketingje

## **10. MODUL: ESETTANULMÁNY**

1. rész: Esettanulmány
2. rész: Reggeli receptek
3. rész: Ebédreceptek
4. rész: Vacsora receptek

## **E-LEARNING ELMÉLETI ELŐADÁSOK TÉMAKÖREI:**

### **1. Elméleti előadás: A táplálkozás anatómiája és élettana**

- Az emésztőrendszer anatómiája és élettana
- Bélflóra egészségre gyakorolt szerepe
- Diszbiózis helyreállítása
- Méregtelenítés és anyagcsere

### **2. Elméleti előadás: Táplálkozástani alapok**

- Makrotápanyagok (szénhidrátok, fehérjék, zsírok)
- Mikrotápanyagok (ásványi anyagok, nyomelemek, vitaminok)
- Tápanyagok és növényi-alapú forrásaik
- Tápanyagszükségletek

### **3. Elméleti előadás: Kiegyensúlyozott vegán étrend - TÉNÉ**

- Teljes Értékű Növényi Étrend (TÉNÉ)
- Alapvető vegán élelmiszercsoportok
- Kiegyensúlyozott vegán táplálkozási piramis és okostányér
- Hogyan állítsunk össze egy kiegyensúlyozott vegán étrendet
- Vegán étrendi hiányosságok elkerülése

### **4. Elméleti előadás: Vegán étrend speciális esetekben**

- Terhesek
- Gyerekek
- Sportolók
- Idősek

### **5. Elméleti előadás: Betegségek kezelése vegán étrenddel**

- Szív- és érrendszeri betegségek
- Cukorbetegség
- Gyomor- és bélrendszeri betegségek
- Autoimmun betegségek

## **„ÉLŐ” GYAKORLATI KONZULTÁCIÓK TÉMAKÖREI:**

### **1. Gyakorlati online konzultáció (120 perc):**

Hormonegyensúly táplálkozástani vonatkozásai:

- Stressz hatása az endokrin rendszerre
- Inzulin rezisztencia és következményei
- Inzulin rezisztencia és metabolikus szindróma
- Hormonális zavarok és azok kiegyensúlyozása

### **2. Gyakorlati online konzultáció (120 perc):**

Esettanulmányok:

- Inzulin rezisztencia, pre- és diabetes
- Szív- és érrendszeri megbetegedések
- Autoimmun betegségek

### **3. Gyakorlati online konzultáció (120 perc):**

Étrendtervezés a gyakorlatban:

- Táplálkozási tanácsadás lépésről lépésre
- Makrotápanyag arányok igények szerint
- Személyiségtípusok, effektív kommunikáció a tanácsadásban

### **4. Gyakorlati online konzultáció (120 perc):**

Online vállalkozás építés és marketing stratégiák

### **5. ONLINE KONZULTÁCIÓ: SZÓBELI VIZSGA**

Az aktuális konzultációs dátumok kapcsán látogass el honlapunkra, és nézd meg a tanfolyami naptárban a soron következő konzultációs napokat: [www.bnswellness.hu](http://www.bnswellness.hu)



## FONTOS INFORMÁCIÓK

- Az elméleti online előadások az E-Learning Platformon megtekinthetők.
- Az összes elméleti online előadás megtekintése és a tananyag elsajátítása kötelező.
- A tankönyv tananyagához online automatizált kérdés sorozatok állnak rendelkezésre, amelyek a tudásanyag jobb elsajátítását segítik elő. Ezek kidolgozása kötelező jellegű.
- Az online elméleti előadással kapcsolatban felmerülő kérdéseket az "élő" online gyakorlati konzultációkon vitatjuk meg, ezért a gyakorlati online konzultációkon a részvétel szintén kötelező.
- A kidolgozandó (kifejtős) kérdések beküldése az oktatónak kötelező jellegű. Beküldési határideje az utolsó gyakorlati konzultáció dátuma (szóbeli vizsgát megelőző konzultáció).
- Az E-Learning Platformhoz való hozzáférés és az online előadások megtekintése a regisztrációtól számítva 3 hónapig érvényes.

Felmerülő kérdéseid kapcsán fordulj hozzánk bizalommal!

Szeretettel várunk a tanfolyamon!

Üdvözlettel,

Body 'n' Soul Wellness Academy