



Body 'n' Soul  
Bringing mind and body into balance

# AKKREDITÁLT FUNKCIONÁLIS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ TANFOLYAM

## TANFOLYAMI TEMATIKA



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

Örülünk, hogy a Funkcionális Táplálkozási Tanácsadó képzésünk felkeltette érdeklődésed!

A B'n'S Funkcionális Táplálkozási Tanácsadó Tanfolyam egy 5-hónapos (300-órás) emelt-szintű képzés, mely célja olyan tudásanyag átadása, mely segítségével a leendő táplálkozási tanácsadók megértik a szervezet élettani folyamatait és az esetlegesen felmerülő funkciózavarok háttérokait.

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. A táplálkozási ismeretek mellett anatómiai, élettani, biokémiai és életmórvostani alapismereteket is elsajátíthatnak a hallgatók. Ezzel párhuzamosan a résztvevők megtanulják a szervrendszerek diszfunkcióinak helyreállításához szükséges táplálkozási irányvonalakat, a kiegyensúlyozott táplálkozás fontosságát és egészséges kivitelezését.

Azon elméleti és gyakorlati információk integrálását ösztönözzük, mely a teljes értékű tápanyagok minőségét, mennyiségét és kiegyensúlyozott arányait tartja szemelőt. Különös hangsúlyt fektetünk az egészséges emésztés, a szervezet természetes méregtelenítő folyamatai, és a hormonális egyensúly helyreállítására, valamint a kiegyensúlyozott étrend fenntartására a mindennapokban. Ezen élettani funkciók optimalizálása révén a szervezetben szignifikánsan csökken a krónikus (és örökletes) betegségek kialakulásának esélye.

A képzéseink célja egy olyan átfogó tudás átadása, mely képessé teszi a tanácsadókat személyre szabott teljes értékű táplálkozási irányelvek és életmódbeli javaslatok kidolgozására, melyek segítségével ügyfeleik egészségfejlesztését a leghatékonyabban tudják támogatni.

### **Miben különbözik a funkcionális táplálkozási tanácsadó a hagyományos táplálkozási tanácsadó szakmától?**

A funkcionális táplálkozástan szorosan összefügg a funkcionális medicinával, annak szerves részét képezi. Egy funkcionális táplálkozási tanácsadó a szervezet egyensúlyzavarainak eredetét térképezi fel, és a szervezet optimális működését igyekszik előmozdítani, és komplexen ad holisztikus megoldást.

A funkcionális táplálkozási tanácsadásban kiemelt fontosságú a személyes információk begyűjtése a kliensről, s ennek függvényében a tanácsadó személyre szabott táplálkozási- és életmódbeli javaslatokat tud tenni a szervezet optimalizálásának elérése érdekében.

**Táplálkozási ismereteken túl hallgatóink egészségügyi, anatómiai, élettani, biokémiai, életmórvostani alapismereteket** kapnak a képzés során, hogy a lehető leghatékonyabban tudják segíteni a hozzájuk forduló ügyfeleket.

## A TANKÖNYVI TEMATIKAI LEÍRÁSA

A tanfolyamot azzal indítjuk, hogy feltárjuk, mi is pontosan a funkcionális táplálkozási tanácsadás. Miben különbözik a hagyományos táplálkozási tanácsadó szakmától. Egyúttal bevezetjük a funkcionális medicina fogalmát és eszköztárát.

**Az 1. 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. Betekintést engedünk a hormonrendszer funkciózavaraiiba. Végül pedig bemutatjuk a szervezet fiziológiai optimalizálásához elengedhetetlen szervrendszerek egyensúlyba hozásának módját.

**A 2. modul** a makrotápanyagokról szól. Ismertetjük a három fő makrotápanyagot, és megtudhatod, hogyan építsd be őket az étrendedbe. Bemutatjuk ezen makrotápanyagok funkcionális táplálékcsoportjait és azok helyes társításait.

**A 3. modul** a mikrotápanyagokkal foglalkozik. Megtárgyaljuk a makro- és mikromineraliákat (ásványi anyagokat és nyomelemeket), a különböző vitaminok forrásait és szervezetben belül betöltött funkcióikat.

**A 4. modul** a funkcionális táplálkozást mutatja be. Ismertetjük a funkcionális táplálékcsoportokat és a tudományos kutatások és az életmódozvosok által elfogadott funkcionális táplálékpiramist, annak részeit, s hogy milyen arányban szerepeljenek ezen táplálékcsoportok az étrendünkben és a tányérunkon. Felfedezzük a különböző szuperélelmiszereket is, beleértve a gyógynövényeket, gyümölcsöket, dióféléket, zöldségeket és egyéb fajtákat is. Ezen modul részeként tárgyaljuk az immunerősítő funkcionális táplálékokat is. Megvizsgáljuk a funkcionális étrend-kiegészítőket, beleértve a probiotikumokat, a gombaellenes kiegészítőket és a gyógynövény-kiegészítőket.

**Az 5. modul** a különböző étrendtípusokat ismerteti. Bemutatjuk vegetáriánus, vegán és mediterrán étrendet. Továbbá elemezzük a pegán és ketogén étrendet.

**A 6. modul** a különböző táplálkozási szükségletekkel kapcsolatos ismereteket nyújt, például a túlsúlyosok, a sportolók és testépítők, a kismamák, a csecsemők és gyermekek, valamint az idősek számára.

**A 7. modul** a leggyakoribb szervrendszeri diszfunkciók bemutatásáról szól. Külön foglalkozunk a szív- és érrendszeri diszfunkciókkal - beleértve a magas vérnyomást és a magas koleszterinszintet-, anyagcsere diszfunkciókkal, mint pl. az inzulin rezisztencia és cukorbetegség; valamint az emésztőrendszeri- és autoimmun betegségekkel.

**A 8. modulban** a szervezet méregtelenítő és kiválasztó folyamatait mutatjuk be. Megértheted, hogyan lehet a szervezet méregtelenítő folyamatait természetes úton

táplálkozással segíteni. Megbeszéljük továbbá az időszakos böjt előnyeit, és annak biztonságos és hatásos kivitelezését.

**A 9. modulban** megtanulhatod, hogyan készíts táplálkozási felméréseket, étkezési javaslatokat, és hogyan végezz táplálkozási konzultációkat az ügyfelekkel.

**A 10. 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 fenti 10 modulhoz 10 előre rögzített ábrás elméleti előadás** tekinthető meg a hallgatói oldalon. Az elméleti tananyag **gyakorlati alkalmazására vonatkozó ábrás előadások a Bónusz előadások** menüpont alatt tekinthetők meg szintén a hallgatói oldalon. **A tanfolyam elvégzéséhez szükséges** a fenti 10 db online előadás megtekintése, a tankönyv 10 moduljának teljes átvétele, és a hozzájuk tartozó modulzáró kérdések kidolgozása (10 kérdés /modul) javasolt. A hallgatói oldalon található **modulzáró kérdések** a tananyag jobb elsajátítását ösztönzik. Ezek kidolgozása erősen javasolt, de beküldésük nem kötelező.

## VIZSGA

**Az akkreditált e-oklevél megszerzésének előfeltétele:** egy összesített írásbeli vizsgadolgozat beküldése a tanfolyamoktatónak. **A vizsgadolgozat** kérdéseit e-mailben küldi az oktató a hallgatónak az aláírt **képzési szerződés** beérkezését követően. **Jelentkezz e-mailben:** [health@bnswellness.com](mailto:health@bnswellness.com)

## BÓNUSZOK

### #1 BÓNUSZ: Gyakorlati előadások és segédanyagok:

A funkcionális táplálkozási tanácsadás és életmódrvostan gyakorlati jellegű előadásait szintén megtekintheted a hallgatói oldaladon (= Bónusz előadások menüpont alatt). Ezen előadásokat visszanezhető formában biztosítjuk, hogy könnyebben elsajátítsd a funkcionális táplálkozás és életmódrvostan gyakorlati kivitelezésének fontosságát és programfelállítását.

### #2 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.

### #3 BÓNUSZ: Ajándék tankönyv: Functional Nutritionist Course Book

A tanfolyam sikeres elvégzése után a nemzetközi oklevél mellé ajándékba adjuk az amerikai Functional Nutritionist tanfolyam tankönyvét, hogy ezzel is segíthessük a külföldi munkavállalásodat, illetve külföldi kliensekkel való táplálkozási tanácsadó munkádat.

## A FUNKCIONÁLIS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ ONLINE KÉPZÉS FELÉPÍTÉSE

### 1. MODUL: ANATÓMIAI ÉS FIZIOLÓGIAI ALAPISMERETEK

- 1. rész: Emésztőrendszer
- 2. rész: Bélmikrobiom
- 3. rész: Méregtelenítés és kiválasztás
- 4. rész: Hormonrendszer és anyagcsere
- 1. online elméleti előadás – hallgatói oldalon

### 2. MODUL: MAKROTÁPANYAGOK

- 1. rész: Szénhidrátok
- 2. rész: Fehérjék
- 3. rész: Zsírok
- 2. online elméleti előadás - hallgatói oldalon

### 3. MODUL: MIKROTÁPANYAGOK

- 1. rész: Ásványi anyagok
- 2. rész: Nyomelemek
- 3. rész: Vitaminok
- 3. online elméleti előadás - hallgatói oldalon

### 4. MODUL: FUNKCIONÁLIS TÁPLÁLKOZÁS

- 1. rész: Funkcionális táplálkozás alapjai
- 2. rész: Funkcionális étrend
- 3. rész: Antioxidánsok és szuperélelmiszerek
- 4. rész: Immunerősítő táplálékok
- 5. rész: Funkcionális étrend-kiegészítők
- 4. online elméleti előadás - hallgatói oldalon

### 5. MODUL: KÜLÖNBÖZŐ ÉTRENDTÍPUSOK

- 1. rész: Vegetáriánus és vegán étrend
- 2. rész: Mediterrán étrend
- 3. rész: Pegán étrend
- 4. rész: Ketogén étrend
- 5. online elméleti előadás - hallgatói oldalon

### 6. MODUL: ÉTRENDJAVASLATOK SPECIÁLIS ESETEKBEN

- 1. rész: Kismamák
- 2. rész: Csecsemők és gyermekek

- 3. rész: Sportolók és testépítők
- 4. rész: Idősek
- 6. online elméleti előadás - hallgatói oldalon

## **7. MODUL: BETEGSÉGEK KEZELÉSE TÁPLÁLKOZÁSSAL**

- 1. rész: Szív- és érrendszeri betegségek
- 2. rész: Cukorbetegség
- 3. rész: Gyomor-bélrendszeri betegségek
- 4. rész: Autoimmun betegségek
- 5. rész: Ételallergiák és intoleranciák
- 7. online elméleti előadás - hallgatói oldalon

## **8. MODUL: MÉREGTELENÍTÉS ÉS A BÖJT**

- 1. rész: Méreganyagok az étrendünkben
- 2. rész: A böjt különböző formái és azok biztonságos kivitelezése
- 3. rész: Időszakos böjtölés a mindennapokban
- 8. online elméleti előadás - hallgatói oldalon

## **9. MODUL: ÜGYFÉLKONZULTÁCIÓK**

- 1. rész: A hatékony konzultáció és kommunikáció fontossága
- 2. rész: A táplálkozási konzultáció formája
- 3. rész: Táplálkozási- és egészségfelmérések
- 4. rész: Funkcionális táplálkozási tanácsadás
- 5. rész: Az ügyfél utógondozása
- 6. rész: További konzultációk
- 7. rész: Oktatási anyagok
- 8. rész: Csoportterápia
- 9. online elméleti előadás - hallgatói oldalon

## **10. MODUL: TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ VÁLLALKOZÁS**

- 1. rész: Gyakorlati megfontolások
- 2. rész: Szakmai magatartás
- 3. rész: A vállalkozás márképítése
- 4. rész: A vállalkozás marketingje
- 10. online elméleti előadás - hallgatói oldalon

## FONTOS INFORMÁCIÓK

- A tanfolyam tananyaga saját időbeosztás szerint tanulható.
- Bármikor elkezdhető, 100% online és magyar nyelvű tanfolyam.
- Az elméleti- és gyakorlati előadások, valamint a tan- és segédanyagok a hallgatói oldalról érhetőek el. Önálló, független tanulást biztosítva.
- A tanfolyam megvásárlásakor megadott e-mail címmel és jelszóval lépj be a hallgatói oldaladra: <https://bnswellness.hu/belepes/>
- A 10 modul online előadásainak és a tankönyv tananyagának elsajátítása kötelező.
- A tankönyv tananyagához és elméleti előadásokhoz modulonként modulzáró kérdés-sorozatok állnak rendelkezésre a hallgatói oldalon. Ezek kidolgozása javasolt, de beküldésük nem kötelező.
- A tanfolyam tananyagával kapcsolatos kérdések megvitatására az "élő" online csoportos konzultációk szolgálnak. Ezen konzultációkon javasolt résztvenni, de nem kötelező.
- Az élő online csoportos konzultációk időpontjairól az alábbi e-mail címen lehet érdeklődni: [health@bnswellness.com](mailto:health@bnswellness.com)
- Az összesített írásbeli vizsgadolgozat beküldése a [health@bnswellness.com](mailto:health@bnswellness.com) -ra kötelező.
- Esettanulmány kidolgozása javasolt, de nem kötelező.
- A sikeres írásbeli vizsgadolgozat beküldése (min. 80% szint elérése) szükséges a magyar nyelvű akkreditált Funkcionális Táplálkozási Tanácsadó (és az angol nyelvű akkreditált Functional Nutritionist) e-oklevél kiállításához.
- A sikeres vizsgát követően az akkreditált e-okleveleket az akadémia elektronikus (nyomtatható) PDF formátumban küldi e-mailben a hallgatónak.
- A nemzetközi (angol nyelvű) e-oklevélen szereplő tagságiszám, és az akadémia elnökének sajátkezű aláírása biztosítja az e-oklevél létjogosultságát.
- A hallgatói oldalhoz való hozzáférés és az online előadások megtekintése a regisztrációtól számítva 365 napig érvényes.

Felmerülő kérdéseid kapcsán fordulj hozzánk bizalommal: [health@bnswellness.com](mailto:health@bnswellness.com)

Szeretettel várunk a tanfolyamon!

Body 'n' Soul Wellness Academy