

2023

KOST-, OG HORMONTERAPEUT UDDANNELSE

Her ser du en oversigt over emner du undervises i, på Lene Hansson's uddannelse, som kost-, og hormonterapeut. Uddannelsen er en kombination af fremøde i Oslo og ONLINE undervisning, via ZOOM.

Av

LENE HANSSON



2023

KOST-, OG HORMONTERAPEUT UDDANNELSE

Her ser du en oversigt over emner du undervises i, på Lene Hansson's uddannelse, som kost-, og hormonterapeut. Uddannelsen er en kombination af fremøde i Oslo og ONLINE undervisning, via ZOOM.

Av

LENE HANSSON



OVERSIKT

Pris: 28.000,- norske kroner

Eksamen kr. 2500,- norske kroner for
begge eksamener

Eksamener planlægges datomæssigt,
der er en skriftlig eksamen og en
mundtlig eksamen. Begge eksamener
forgår hjemmefra, online.

PRAKTIK – der er et 12 ugers forløb med
klient, forløbene foregår hjemmefra,
online, med Lene med på kamera og
starter i januar 24. Praktik er gratis.

KONTAKTOPLYSNINGER

www.lenehansson.dk

00445 25888800

lene@lenehansson.dk

Lene Hansson Academy
Holbergsgade 24
1057 København, Danmark

lenehansson

2023

PROGRAM

Oslo Lørdag 18.3

O1 Tarm og mikroflora

Fordøjelse og kostkombination, alle sygdomme starter med en dårlig tarm og en mikroflora i ubalance. Maddagbog Helseprofil.

Opgave: gennemgå egen maddagbog kontra kostsammensætning. Introduktion til Cell Wellbeing hårtestderscanner for mangel på vitaminer, mineraler m.m., du kan købe en vitamintest, så du kan komme godt i gang med en personlig fødevareplan.

Oslo Søndag 19.3

O2 Syre-base balansen

Syrebase balancen og sygdoms 7 faser, alle sygdomme er en og samme sygdom, en syreophobning (inflammation), der sætter sig det sted, kroppen er svagest.

FODMAP – mod irriterabel tarm. Et kostsystem, hvor man kigger på svært nedbrydelige kulhydrater og saccarder. Opgave: gennemgå egen maddagbog og helseprofil kontra syrebase balancen, oversyringsens 7 faser.

København/Online Søndag 16.4

O3 Ernæring og cellelære

Cellelære og ernæring (vitaminer, mineraler, aminosyrer, antioxidanter og fedtsyrer) Mikroflora og probiotika. Væskebehov. Livsstile og spisevaner, veganer, vegetar, glutenfri, laktosefri m.m. Hvad bestemmer om vi er syge eller raske? Hvad er EPI GENETIK?

København/Online Søndag 21.5

O4 Ernæring og raw food

Repetition, Raw food/ energimad

Fortsat ernæringslære; Fordøjelse og mælkesyrebakterier – præbiotika, symbiotika og probiotika – gennemgang af NDS katalog og produkter kontra ubalancer til forskellige cases. Dit miljø er en tyvekægt for dine celler! Interferens og dets virkning på kroppens celler

Opgaver:

- gennemgå egen mad dagbog kontra rawfood principperne og kontra dit indtag af aminosyrer/protein. Får du nok?
- finde probiotika til eget behov, se liste fra NDS
- case - en opgave med en klient/mad dagbog og helseprofil, kontra; kost kombinationer, syre/base balance/ oversyrings 7 faser, indtag af raw food, samt finde NDS probiotika

København/Online Søndag 10.6

O5 Immunsystem og autoimmune sygdomme

Gennemgang af anvendelse af Pro biotika kontra immunforsvar, samt kosttilskud – syntetiske versus naturidentiske. Blodsukkerbalance, Hjerte/karsystem, blodtryk og kolesterol.

Autoimmune sygdomme – Immunsystemet og autoimmune sygdomme samt hvordan det hænger sammen med en usund tarm.

Opgaver: gennemgå indtag af jern, kalk m.m. i din mad dagbog, medbring en dags komplette opskrifter, med antal gram, på din egen: morgenmad, frokost og middag.

Gennemgang af en case.

Oslo Lørdag 19.8

O6 Klienthåndtering, kostplan, praktik med klient

Gennemgang af konsultationer, klienthåndtering, undervisning m.m. når du selv skal arbejde med din kostvejledning

Kostplaner og e bøger fra Lene Hansson's udvalg

Gennemgang af praktik med klient

Søgning af klienter der skal i praktik

Oslo Søndag 20.8

O7 Nervesystemet, stress og miljøets påvirkninger

Immunsystem og nervesystem

Stress – hvad den gør ved krop og psyke, hormonsystem samt fordøjelse

Elektrosmogs påvirkning på dine celler

Overordnet introduktion til det endokrine system (hormonsystemet) – Hormonsystemet og hormonhjulet

København/Online Søndag 8.10

O8 Hormonbalancen

Hypothalamus, pinealkirtel og hypofyse – de 3 kirtler i hjernen

Skjoldbruskkirtlen, bugspytkirtlen og binyrer. Gennemgang af klienter (prøvekaniner)

Opgave: en case kontra maddagbog, helseprofil, syrebasebalance, kost kombination, probiotika og kosttilskud

Oslo 04.11

09 Det hormonhealende køkken

Hormoner og overgangsalder, barnløshed m.m.

Kønskirtlerne (gonaderne) æggestokke og testikler samt prostata

Det hormonhealende køkken – hvilken kost kan vi vælge, for at sætte skub i produktion af hormoner? Gennemgang af klienter (prøvekaniner)

Opgave: lav en hormonbalancerende kostplan til en case

Oslo 05.11.

10 Din krop er bolig for dine uforløste følelser

Metasundhed – "Hvad psyken undertrykker, udtrykker kroppen"...din fysiske krop er bolig for din psykes uforløste traumer og chok. Vi tager et kig på hvad kroppen gemmer af uforløste konflikter, som viser sig, som fysiske sygdomme.

Introduktion til stressfasen og healingsfasen – udlevering af skema.

Gennemgang af fordøjelsessystemet kontra META, vi kigger på undertrykt vrede.

Gennemgang af de to eksamener; skriftlig og mundtlig

Gennemgang af klienter (prøvekaniner)

Opgave: case – med valg af kost, kosttilskud og probiotika. Hvordan er deres syre/base balance og kostkombineringer?

København/Online Lørdag 13.01.24

11 Psykosomatik kontra sygdomme

META og huden, META og hormonsystemet.

Opgave: case kontra maddagbog og helseprofil i forhold til META og hormonelle ubalancer

Gennemgang af klienter (prøvekaniner).

Gennemgang af de to eksamener; skriftlig og mundtlig

København/Online Søndag d. 14.01.24

12 Repetisjon

Repetition af kostvejledning, syrebase, kostkombinering m.m. Præbiotika, probiotika, kosttilskud.

META sundhed – repetition og cases. Hormoner, kirtler og systemer. Gennemgang af klienter (prøvekaniner)

Opgave: case kontra maddagbog og helseprofil i forhold til META og hormonelle ubalancer, vi sætter alle 4 fokus i spil: kost, fordøjelse, hormoner og psyke.