**Inhoudsopgave cursus Ketogene Voeding en Leefstijl**

|  |  |
| --- | --- |
| Module | Onderwerpen |
| **Module 1:** Introductie in het ketogeen dieet | * Ketogeen dieet door de jaren heen * Begrippen m.b.t. ketogeen dieet * Metabolisme bij koolhydraatrestrictie * Toetsvragen |
| **Module 2:** Ketogene Voeding | * De mythe van één ideaal dieet * Keto Leefstijl Programma uitleg * De fases: * Fase 1: De Fundering * Fase 2: Nieuwe Gewoontes * Fase 3: Maak de Switch * Fase 4: Voor Altijd * Toetsvragen |
| **Module 3:** Pie of Life | * Leefstijl is meer dan voeding * Stress * Beweging * Slaap * Toetsvragen |

**Kennis in de praktijk**

In de afgelopen jaren heeft Ketogenics Institute niet alleen veel kennis over ketogene diëten verzameld, maar het ook al veel toegepast in de praktijk. Het is voor professionals prettig als de kennis direct in de praktijk gebracht kan worden. Het is een grote tijdsbesparing als je gebruik kunt maken van een programma wat zijn waarde al heeft bewezen. Op die manier hoef je zelf niet het wiel opnieuw uit te vinden en bespaar je veel tijd.

**Goed doordacht**

Een ketogeen voedingspatroon kan je goed inzetten bij mensen die lekkerder in hun vel willen zitten, gewicht willen verliezen, meer energie wensen en gezonder willen leven om zo leefstijlziektes te voorkomen. Het Keto Leefstijl Programma is een goed doordacht plan waarbij iemand in vier fases leert over te stappen op een koolhydraatarme en ketogene leefstijl. Het doel hierbij is niet jarenlang in ketose blijven, maar de flexibiliteit van de energiehuishouding vergroten. Veel ziektebeelden kunnen ontstaan door een voedingspatroon en leefstijl die bijdragen aan het ontstaan van insulineresistentie. Te hoge insulinespiegels worden direct in verband gebracht met chronische aandoeningen als metabool syndroom, vruchtbaarheidsproblemen, gebrek aan energie, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, huidklachten, spijsverteringsproblemen en nog veel meer. Wil je weten wat kenmerken zijn van insulineresistentie? Doe dan eens de gratis [Insulineresistentie Check](https://ketogenicsinstitute.com/gratis-insulineresistentie-check/).

**Keto Leefstijl Programma**

In deze cursus leer je werken met het Keto Leefstijl programma. Het is de bedoeling dat je klant met jouw begeleiding het traject gaat doorlopen. De inhoudelijke informatie over ketogene voeding en allerlei opdrachten staan in het programma. Je klant bestudeert thuis zelf de lessen en voert de opdrachten uit. Jij als professional weet precies hoe het proces verloopt en waar je klant zich bevindt. Het is jouw taak om hem of haar bij elke stap te ondersteunen. Het mooie is dat je niet zelf elke keer opnieuw de hele uitleg hoeft te doen over allerlei onderwerpen die met een ketogene leefstijl te maken hebben. Die leert je klant in het Keto Leefstijl Programma. Voor begeleiding, meten en wegen, vragen en antwoorden, peptalk en monitoring kan men bij jou terecht.

Het Keto Leefstijl Programma bestaat uit vier fases:

* **Fase 1 - De Fundering:** Zonder een goede fundering kun je niet gaan bouwen. In deze fase wordt een goed beeld gevormd van de huidige situatie. Het is een nulmeting voordat je van start gaat. Het is belangrijk om de doelen helder te hebben, en daar wordt uitgebreid aandacht aan besteed. Tevens kan er al geoefend worden met koolhydraten tellen en te registreren wat voeding voor iemand betekent. Het is een korte fase maar er moet al aardig wat gedaan worden.
* **Fase 2 - Nieuwe Gewoontes:** In Fase 2 draait het om overboord zetten van oude, ongezonde gewoontes. Daarvoor in de plaats komen nieuwe voedingsgewoontes en mindset die passen bij een gezondere leefstijl. Door het uitvoeren van allerlei opdrachten heeft je klant straks de voorraadkast op orde, nieuwe recepten uitgezocht, een voedingsplan gemaakt en van alles geleerd om aan de slag te gaan.
* **Fase 3 - Maak de Switch:** This is where the magic happens! In deze fase wordt de switch gemaakt naar vetverbranding en ketose. Dit is de ketogene fase. Dit levert lekker veel energie, een helder hoofd, gezond gewichtsverlies en betere gezondheid op.
* **Fase 4 - Voor Altijd:** De reis is volbracht, de doelen zijn gehaald, dit is voor de rest van je leven. In deze lessen staat hoe de nieuwe leefstijl voortgezet kan worden. Er is ruimte voor versoepeling en zelfs voor af en toe een feestje. Loopt het uit de hand? Dan weet je met de Voor-Altijd-Regels hoe je de draad weer kunt oppakken zonder weer opnieuw te moeten beginnen.

Er is tevens een uitgebreide **Bibliotheek** met lessen over algemene onderwerpen voor een ketogene leefstijl die voor elke fase van belang zijn.

**Wat leer je?**

Om je klanten goed te kunnen begeleiden heb je extra kennis en inzicht nodig. Daarom leer je eerst over de geschiedenis van het ketogeen dieet, over de ketogene processen in het lichaam en de terminologie. Daarmee heb je al een goede basis. Vervolgens doorloop je stap voor stap het Keto Leefstijl Programma zodat je precies weet wat je klant gaat leren. Uiteraard krijg je per fase extra informatie die voor jou als coach belangrijk is, en waarmee je je klant goed kunt begeleiden.

Naast voeding, leer je ook dat er meer factoren een rol spelen bij een ketogene leefstijl. Denk aan stress, beweging en slaap. Als daar problemen mee zijn, dan lukt het met een voedingsaanpak alleen meestal niet om een goed resultaat te krijgen.

Onderwerpen die aan bod komen:

* het ketogene metabolisme
* de fysiologische veranderingen die zich bij je klant kunnen voordoen
* hoe je problemen kunt oplossen
* wat de indicaties zijn en vooral wat de contra-indicaties zijn
* waar je op moet letten bij de intake
* wat is het doel van een ketogene leefstijl?
* hoe je het beste ketonen kunt meten
* is suppletie met ketonen zinvol?
* en nog veel meer...

**En dan?**

Na afronding van de cursus kun je als gecertificeerd **Ketogeen Coach** gaan werken met het Keto Leefstijl Programma op affiliatebasis. Dit is niet verplicht. Je kunt ook kiezen om de kennis op je eigen manier toe te passen in je werk. Uiteraard vermelden we je graag op de website van Ketogenics Institute zodat klanten je kunnen vinden.

**De cursus is als volgt opgebouwd**

**Module 1:** Ketogeen dieet door de jaren heen, ketogene leefstijl, begrippen, metabolisme bij koolhydraatrestrictie.

**Module 2:** Ketogene voeding, eerste consult, contra-indicaties, fysiek onderzoek, gezondheidsdoelen, fases van het Keto Leefstijl Programma.

**Module 3:** Leefstijl is meer dan voeding, Pie of Life, stress, beweging, slaap, het ultieme doel van een ketogene leefstijl.

Het cursusmateriaal wordt aangeboden in een **digitale leeromgeving** en bestaat uit deze lesmaterialen:

* uitgebreide digitale handout
* bibliografieën met wetenschappelijke referenties
* praktische werkbladen
* video's over diverse relevante onderwerpen
* toegang tot het Keto Leefstijl Programma
* literatuurlijst
* toetsvragen

Reken per module 8 uur zelfstudie. Ga uit van ongeveer drie maanden om het digitale gedeelte goed te doorlopen.

De cursus is flexibel van opzet. Op elk gewenst moment kun je beginnen. Je kunt het lesmateriaal in je eigen tempo doorlopen en daarna afsluiten met een**lesdag** op locatie in Soesterberg of Antwerpen. **Voorwaarde is dat de cursus binnen een jaar afgerond moet zijn.**  
Je kiest zelf hoeveel maanden je erover wilt doen. Bij aanmelding vermeld je de lesdag van je keuze. Als je de datum van de lesdag later wilt veranderen dan kan dat zolang er nog plaats is.

Op de lesdag is er ruimte voor verdere uitleg, het stellen van vragen, het bespreken van casussen en er wordt een eindtoets afgenomen. Voor al je vragen tijdens de zelfstudie kun je gebruik maken van het wekelijkse telefonisch spreekuur.

Na afronding van de bijscholing met de eindtoets ontvang je een certificaat.