



Kursplan Cert. FMI Funktionsmedicinsk Hälsocoach

Kursmål

Uppdaterad 2022-08-24

- Kunskaper för att skapa, dokumentera och följa upp din klients hälsoplan samt att designa ett optimalt kost-, tränings- och livsstilsupplägg för din klient
- Kunskaper om hur du tolkar och återkopplar hälsoformulär, blodpanel, fettsyreprofil och test av födoämnesintoleranser
- 10 timmars praktisk träning på övningsklienter
- Yrkeskunskaper inom coachning, motiverande samtal (MI) och företagande för att bli framgångsrik på marknaden

Kursinnehåll

Ät & Lev Paleo 120 h

Kost och näring

- Paleokost
- Lågkolhydratkost
- Ketogen kost
- AIP (Autoimmun Paleokost)
- Carnivore
- Låg-oxalatkost
- Låg-FODMAPS
- Låg-histaminkost
- Fasta

Stress och sömn

- Stress och återhämtning
- Livsfilosofi, relationer, tankar och känslor

- Sömnhygien och cirkadiansk rytm

Träning

- Vardagsrörelse
- Konditionsträning
- Funktionell styrketräning

Hälsomätningar och individanpassning

- Hälsomätningar
- Paleolivsstil
- Individuella livsstilsvanor
- Livsstilsförändringar

Vänd sida för fortsättning.



Kost- & Hälsocoachning 300 h

A01. Humanbiologi 80 h

- Grundläggande biokemi
- Cellanatomi
- Cellmetabolism
- Endokrinologi
- Fysiologi
- Genetik och epigenetik
- Sjukdomslära

A02. Nutrition & Metabol ohälsa 70 h

- Hjärt-kärlfysiologi
- Ämnesomsättning och viktreglering
- Fasta och kalori restriktion
- Ketoadaptering
- Kost, näring och metabol ohälsa
- Anamnes, status och labbtester (inklusive blodanalys och fettsyreprofiltest)
- Hälsoprogram vid metabol ohälsa

A03. Nutrition & Inflammatorisk ohälsa 70 h

- Immunförsvar och inflammation
- Hjärnans metabolism och belöningssystem
- Modern livsstil och inflammation
- Kost, näring och inflammatorisk ohälsa
- Anamnes, status och labbtester (inklusive blodanalys, fettsyreprofiltest, födoämnes-intoleranstest)
- Hälsoprogram vid inflammatorisk ohälsa

A04. Stress och ohälsa 20 h

- Den cirkadianska rytmen
- Sömn och sömnbrist
- Stressrelaterad ohälsa
- Anamnes, status och labbtester (inklusive DUTCH Adrenal)

A05. Hälsocoachning & Samtalsmetodik 15 h

- Hälsocoachning - den transteoretiska modellen
- Motiverande Samtal (MI)

A06. Start & Utveckling av ett hälsoföretag 30 h

- Kartlägg dina målgrupper
- Paketera dina tjänster
- Välj leveranskanal
- Prissätt dina tjänster
- Professionalisera och tydliggör processen
- Effektivisera metoden
- Bygg ditt företagande och din affärsmodell
- Skapa marknadsförings- och försäljningsplan

A07. Yrkesträning & Mentorskap 15 h

- Praktisk träning med övningsklienter
- Mentorstid med personlig mentor

A08. Certifiering Kost- & Hälsocoach



Funktionsmedicin 300 h

D01. Introduktion Funktionsmedicin 15 h

- Lagstiftning
- Yrkesrollen

D02. Mikronäringslära 40 h

- Vitaminer
- Mineraler
- Fettsyror
- Aminosyror
- Toxikologi

D03. Matsmältning & Immunologi 120 h

- Arbetsmetodik
- Fysiologi
- Patologier
- Labbtester (inklusive SIBO, avföringsprov, födoämnesintoleranstest, IPA läckande tarm, Organic acids)
- Funktionsbedömning
- Hälsoprogram (inklusive individanpassade kost- och näringsprogram)
- Klientfall

D04. Sköldkörteln 40 h

- Arbetsmetodik
- Fysiologi
- Patologier
- Labbtester (inklusive Sköldkörtelscreening)
- Funktionsbedömning
- Hälsoprogram (inklusive individanpassade kost- och näringsprogram)
- Klientfall

D05. Kvinnor, män och hormonell hälsa 20 h

- Arbetsmetodik
- Fysiologi
- Patologier
- Labbtester (inklusive DUTCH Complete)
- Funktionsbedömning
- Hälsoprogram (inklusive individanpassade kost- och näringsprogram)
- Klientfall

D06. Biotransformation 10 h

- Arbetsmetodik
- Fysiologi
- Cellers och leverns detoxifiering
- Klinisk implementering



D07. Optimering 10 h

- Arbetsmetodik
- Fysiologi
- Mental optimering

D08. Yrkesträning & Mentorskap 15

- Klientfall
- Övningsklienter under utbildning
- Mentorskap
- Redovisning

D09. Projektarbete 30 h

- Redovisning

D10. Certifiering Funktionsmedicinsk Hälsocoach



Kursinformation

Studieform

DIGITALT (På egen hand el. Efter schema)

Antal lärarledda kurstimmar

Digitala frågestunder: 40 h

Förinspelade videoföreläsningar: 120 h

Lärarledda lektioner: 100 h

Praktik: 16 h

Summa: 276 h

Totalt antal kurstimmar

Ca 850 h (inkluderar lärarledda lektioner, repetition, frågestunder och egenstudier / egenträning)

Studieperiod

DIGITALT på egen hand: maximalt 5 år

DIGITALT efter schema: 2,5 år

Förutsätter deltid med ca 2 - 4 h avsatt tid per vecka, samt vissa kvällar och helger.

Kursmaterial

3 x kurspärmar + 4 kompendium

Krav för godkänt

- Ta del av allt kursinnehåll
- Digitala kunskapsprov Ät & Lev Paleo + A01 - A03 + D01 - D05
- Klientfall i A02 - A04 + D03 - D05
- Hemuppgifter i Ät & Lev Paleo + A05 - A07 + D08 - D09
- 16 timmars praktik
- Digitalt certifieringsprov



• Kursinformation

Antal lektionsdagar

18 dagar

Antal timmar

560

Egenstudier

Cirka 2 - 5 h per vecka

Studieperiod

- 12 mån för KLASSRUM eller DISTANS (live-streaming)

Studieform

KLASSRUM eller DISTANS (live-streaming)

Kursmaterial

- Kurspärm

Kunskapskontroller

- Digitala kunskapsprov för D02 - D07
- Godkända övningstimmar inklusive redovisning
- Godkänt projektarbete inklusive redovisning

Certifiering

- Digitalt certifieringsprov