



برای اولین بار در ایران

کوچینگ تغذیه

Nutrition Coaching Course

گواهی معتبر



هفتگی و آنلاین



۱۲ جلسه + پروژه



دکتر نیاز محمدزاده

Ph.D., CNC – Massachusetts



دکتر صدف امیری

Ph.D., CNC – California



شروع دوره از ۳ اسفند

ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر

DIETUP_ADMIN

ورق بزنید >

معرفی دوره

این برنامه به شما کمک می‌کند تا:

- تکنیک‌های مؤثر مربیگری و استراتژی‌های ایجاد رابطه را برای تغییر رفتار مشتریان به کار بگیرید.
- برنامه‌های تغذیه شخصی‌سازی شده طراحی و اجرا کنید که شامل مداخلات مناسب در زمینه تغذیه، فعالیت بدنی، خواب، مدیریت استرس و حمایت اجتماعی باشد.
- برنامه‌های سبک زندگی را ارزیابی و اصلاح کنید و از بازخورد هم‌تایان و خوداندیشی برای رشد ذهنی و ایجاد تاب‌آوری در مشتریان استفاده کنید.
- چگونگی پیشگیری و مدیریت بیماری‌های مزمن را از طریق دستورالعمل‌های مبتنی بر شواهد بیاموزید.
- از مدل پنج مرحله‌ای همکاری و رویکردهای ذهنیت رشد و خودشفقتی برای ایجاد انگیزه در مشتریان استفاده کنید تا رفتارهای سالم را در بلندمدت حفظ کنند.
- به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنید و به شش ستون اصلی سبک زندگی سالم بپردازید، حتی در موقعیت‌های چالش‌برانگیز.
- از تئوری‌های تغییر رفتار و تکنیک‌های مصاحبه استفاده کنید تا مشتریان را توانمند کنید و آنها را در مسیر حفظ سبک زندگی سالم هدایت نمایید.

هماهنگ‌کننده:

دکتر مهسا محمودی‌نژاد

برنامه‌ی جامع درسی

ماژول ۱ علل رفتاری بیماری و تأثیر سبک زندگی

- درک پیچیدگی‌های سبک زندگی، تغذیه و سلامتی
- یادگیری مفاهیم پزشکی سبک زندگی مبتنی بر شواهد و شش ستون پزشکی سبک زندگی

ماژول ۲ مربیگری و الهام‌بخشی، توانمندسازی افراد برای پذیرش شیوه‌های تغذیه سالم

- شناسایی استراتژی‌هایی برای ایجاد انگیزه و توانمندسازی مشتریان برای حفظ رفتارهای سبک زندگی سالم
- یادگیری اجزای یک برنامه سلامت مؤثر
- بررسی «بشقاب سالم هاروارد» و اجزای آن
- مطالعه الگوهای تغذیه‌ای و ارتباط آنها با محیط زیست

ماژول ۳ الگوهای تغذیه‌ای برای سلامت بهینه

- شناسایی اجزای تغذیه سالم
- درک نقش کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی در عملکرد بدن

ماژول ۴ ارتباط رژیم غذایی، سبک زندگی و بیماری‌ها

- درک پیچیدگی‌های سبک زندگی، تغذیه و سلامتی
- یادگیری مفاهیم پزشکی سبک زندگی مبتنی بر شواهد و شش ستون پزشکی سبک زندگی

ماژول ۵ تغذیه سالم در طول مراحل مختلف زندگی

- بررسی نیازهای فیزیولوژیکی متغیر در طول مراحل مختلف زندگی

ماژول ۶ کاربرد مفاهیم تغذیه در سطح فردی و ارزیابی نیازهای تغذیه‌ای و سبک زندگی برای توسعه یک برنامه

- شناسایی نیازهای تغذیه‌ای فردی و استراتژی‌های مربوطه
- بررسی ملاحظات کلیدی برای تشخیص‌های تغذیه‌ای و استراتژی‌های انگیزشی برای تعهد پایدار
- درک اجزای کلیدی برنامه پزشکی سبک زندگی
- توسعه نمونه برنامه‌هایی که متناسب با نیازهای فردی طراحی شده‌اند

ماژول ۷ اصول اولیه‌ی مربیگری سبک زندگی

- یادگیری روش‌های ارتباطی مؤثر و همدلانه برای ارائه‌ی شش ستون اصلی یک سبک زندگی سالم
- درک این‌که چگونه حفظ رفتارهای سالم می‌تواند از بیماری‌های مزمن پیشگیری و حتی آنها را مدیریت یا معکوس کند

ماژول ۸ ایجاد و حفظ ارتباط، به‌عنوان پایه‌ی اصلی مربیگری سبک زندگی

- کشف این‌که چگونه ایجاد ارتباط و تمرکز بر نقاط قوت مشتریان باعث ایجاد اعتماد و رابطه‌ی قوی بین مربی و مشتری می‌شود
- یادگیری روش‌های ایجاد یک محیط مربیگری امن و سازنده

ماژول ۹ مربیگری در حالی که به شش ستون پزشکی سبک زندگی می‌پردازید

- بررسی تکنیک‌های مربیگری و چارچوب‌هایی که به ایجاد ارتباط عمیق با مشتریان کمک می‌کند
- راهنمایی مشتریان برای پذیرش تغییرات رفتاری و توسعه‌ی خودشفقتی هنگام مواجهه با چالش‌ها

ماژول ۱۰ قدرت تاب‌آوری؛ راز پذیرش و حفظ الگوهای سبک زندگی سالم

- بررسی نقش روانشناسی مثبت در پرورش تاب‌آوری
- یادگیری نحوه‌ی کمک مربیان به مشتریان برای غلبه بر موانع و رشد حتی در شرایط دشوار
- درک این‌که چگونه حفظ رفتارهای سالم می‌تواند از بیماری‌های مزمن پیشگیری و حتی آنها را مدیریت یا معکوس کند

ماژول ۱۱ مفاهیم کلیدی مربیگری، قسمت ۱

- شناسایی آمادگی مشتریان برای تغییر
- استفاده از استراتژی‌های اصلاح رفتار، با تمرکز بر ورزش و تغذیه

ماژول ۱۲ مفاهیم کلیدی مربیگری، قسمت ۲

- اعمال تکنیک‌های اصلاح رفتار مرتبط با رژیم غذایی، خواب، استرس، روابط اجتماعی و مواد مضر

ثبت نام



شروع جلسات از
۳ اسفند



۱۲ هفته
جمعه ها ساعت ۱۸

ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر، از طریق مراجعه به

آیدی تلگرام @DIETUP_ADMIN