



LENE@LENEHANSSON.DK



70258800

Lenehansson
Academy

HOLBERGSGADE 24, 1057 KØBENHAVN K.

LENE HANSSON ACADEMY
KØBENHAVN
2024

Start d. 121.1.24

Lene Hansson tilbyder uddannelse som kostvejleder til dig, der brænder for kost og sundhed samt formidling af dette.

KOST-, OG HORMON VEJLEDERUDDANNELSE KØBENHAVN 2024

Lene Hansson Academy tilbyder et uddannelsesforløb, hvor du henover ca. 12 måneder undervises i Lene Hanssons kostprincipper, øver dig i kostvejledning og derigennem kan blive kvalificeret til at varetage egne klienter i egen klinik samt holdundervisning og/eller kostvejledning af klienter under Lene Hanssons organisation af vejledere. Dette forudsætter en bestået eksamen.

Uddannelsen er bygget op på, at forstå det hele menneske, dvs. vi også i uddannelsen, udover **kost, fordøjelse og ernæring, også lærer om hormonbalancen og psyken**. Vi anvender således flere elementer i vores uddannelse.

Uddannelsen er også for dig, der blot ønsker mere og dybere viden om sundhed og sygdom ift. ernæring. Til dette behøver du ikke at gå op til eksamen.

Programmet for uddannelsens forløb er struktureret således, at der er mulighed for fortsat at varetage et fuldtidsarbejde.

*Undervisningen foregår søndage, fra kl. 11.00
– ca. 18.00.*

SØNDAGE ER DER GRATIS PARKERING I KØBENHAVN.



Uddannelsen er ikke SU berettiget. Såfremt du er arbejdsledig, kan du evt. søge din kommune vedr. økonomisk tilskud.

Ca. 50% af vores elever får tilskud via jobcenter eller sagsbehandler. Vi bistår gerne med de informationer, der fra kommunens side er nødvendige.

For nærmere information og ved interesse for uddannelsesforløbet kan du læse nærmere på www.lenehanhsson.dk eller kontakte os via info@lenehanhsson.dk

Datoener er med forbehold for ændringer.

Datoer og tider:

FREMMØDE
Lørdage/søndage kl. 11.00 – 18.00

2024

Søndag d. 21.1
Lørdag d. 24.2
Søndag d. 10.3
Søndag d. 14.4
Søndag d. 5.5
Søndag d. 9.6

SOMMERFERIE

Søndag d. 25.8
Søndag d. 8.9
Søndag d. 6.10
Søndag d. 3.11
Søndag d. 1.12

JULEFERIE

2025

Søndag d. 19.1

Praktik starter i september.



Tilmelding og pris for kostvejlederuddannelsen

22.700,- kr. ved kontant betaling (engangsbeløb).

Vi samarbejder med SPAR NORD bank, der gerne finder en afdragsløsning med dig!

1.975,- kr. for eksamen (både mundtlig og skriftlig) og eksamensbevis.

Din tilmelding til uddannelsen træder i kraft, når din betaling, depositum, eller 1. rate, er gennemført og du har fået en bekræftelse via mail.

Du tilmelder dig via www.lenehansson.dk

Fortrydelsesfrist

Vi følger forbrugeraftaleloven § 18 ift. fortrydelsesretten, hvilket betyder, at der er 14 dages fortrydelsesret fra aftalens indgåelse (betaling) til sluttidspunktet for

Dertil eksamen

Skriftlig eksamen (foregår hjemmefra) januar 2025

Mundtlig eksamen (foregår hjemmefra online) januar 2025

Emner m.m. på uddannelsen:

Her ser du en oversigt over emner du undervises i, på Lene Hansson Academy, Kost-, og hormonvejleder uddannelsen.

Vi fokuserer på kost, hormoner og psyke og sammenhængen mellem dette, for at kunne arbejde med det hele menneske.

Modul 1

Introduktion til uddannelsen

Gennemgang af materialer

Facebook gruppe og onedrive link

Fordøjelse og kostkombination, pro biotika og anvendelse
Autoimmune sygdomme og din tarm

Maddagbog

Helseprofil

Fedtprocentmåling – frivilligt til hvert modul

mulig fortrydelse.

UDDANNELSEN SOM KOSTVEJLEDER
FORLØBER SIG OVER CA. 12
MÅNEDER, INDEHOLDER 72 TIMERS
UNDERVISNING, DERTIL PRAKTIK MED
KLIENT OG EKSAMENER.

TILSAMMEN SKAL DU RENGE MED AT
DIN UNDERVISNING, IJNKL. PRAKTIK
OG EKSAMEN, I ALT VIL VÆRE
PÅ CA. 115 TIMER.

- Opgave:
gennemgå egen maddagbog kontra
kostsammensætning og pro biotika behov,

Modul 2

Repetition modul 1

Helseprofil – grundig gennemgang

Syrebase balancen

Væskebehov

FODMAP kostsystem – mod irritabel tarm

Livsstile og spisevaner, veganer, vegetar, glutenfri, laktosefri
m.m.

- Opgave:
gennemgå egen maddagbog og helseprofil kontra
syrebase balancen, oversyringens 7 faser, samt
opgave med madfordeling


Modul 3

Repetition af modul 2

Raw food/ energimad

Cellelære og ernæring

Vitaminer, mineraler, fedtsyrer, antioxidanter, aminosyrer,
kosttilskud



FJERNESTUDIE (ONLINE) ER MULIGT,
DET SKAL AFTALES INDEN
PÅBEGYNDELSE AF UDDANNELSEN.
DATOER FOR UNDERVISNINGEN ER DE
SAMME SOM I DET FØLGENDE
PROGRAM.

VED FYSISK FRAVÆR FRA
UNDERVISNINGEN, KAN DU FØLGE
MODULET ONLINE HJEMMEFRA, ELLER
VÆRE MED PÅ SAMME MODUL, I DEN
UDDANNELSE, DER STARTER
EFTERFØLGENDE.

VI OPTAGER OGSÅ VORES
UNDERVISNING, SÅ DU KAN FÅ EN
OPTAGELSE, UNDER SYGDOM ELLER
FRAVÆR.

UDDANNELSEN
AFSLUTTES MED EN
MUNDTLIG OG EN SKRIFTLIG
EKSAMEN/PRØVE SAMT EVALUERING
AF PRAKTIKFORLØB PÅ 8 -12 UGER
MED EN KLIENT.

Cell Wellbeing hårtest der scanner for mangel på vitaminer,
mineraler m.m.

Fordøjelse og mælkesyrebakterier - probiotika –
gennemgang af produkter kontra ubalancer, NDS KATALOG

Opgaver:

- gennemgå egen maddagbog kontra raw food principperne
- finde probiotika og vitaminer samt kosttilskud til eget behov

Modul 4

Repetition

Kostplaner og e bøger

Blodsukkerbalancen, hjerte/karsystem

Næringsberegning af fedtprocenter på fødevarer


- Opgave:
gennemgå proteinindtag, jern, kalk m.m. i en
maddagbog

Modul 5

Repetition

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

Immunsystem og nervesystem





Introduktion til det endokrine system (hormonsystemet) og hormonhjulet

- Opgave:
har du nogen hormonelle ubalancer, se i helseprofilen

Modul 6

Repetition

Tarmen som hormonproducerende organ

Opgave:

- en case – find kost, kosttilskud og probiotika der passer på profilen

Modul 7

Det hormonhealende køkken

Gennemgang af praktik med klient

Opgave:

- en case - find kost, kosttilskud og probiotika der passer til profilen

Modul 8

Søgning og gennemgang af klienter der skal i praktik hos dig!

Opgave:

- en case - find kost, kosttilskud og probiotika der passer til profilen

Modul 9

Gennemgang af klienter (prøvekaniner)

Videreførløb for kost-, og hormonvejledere

Årlige workshops med opdateringer af nye tiltag omkring hos Lene Hansson, nye undersøgelser og emner omkring sundhed og ernæring.



Du kan læse mere på
www.lenehansson.dk

**GRATIS INFOAFTENER, HELE
ÅRET RUNDT**

Du kan komme med til en gratis
infoaften med Lene Hansson,
som fortæller om uddannelserne,
både i København og Silkeborg.

Se mere på lenehansson.dk for
datoer på disse aftener, der er
uforpligtende.

Opgave:

- lav en hormonbalancerende kostplan til en case

Modul 10

Miljøets påvirkninger på dine celler og balance (elektrosmog)

Gennemgang af de to eksamener; skriftlig og mundtlig

Gennemgang af klienter (prøvekaniner)

Modul 11

Stress – hvad der gør ved krop og psyke

Metasundhed – introduktion til stressfasen og healingsfasen

”Hvad psyken undertrykker, udtrykker kroppen”. Der hvor du er fysisk i ubalance, kan også spores i psyken.

Gennemgang af fordøjelsessystemet kontra META, vi kigger på undertrykt vrede, der gemmer sig i din krop.

Opgave: case kontra maddagbog og helseprofil i forhold til META.

Gennemgang af klienter (prøvekaniner)


Gennemgang af de to eksamener; skriftlig og mundtlig

Modul 12

Repetition af kost, ernæring, kostvejledning, klienthåndtering, hormonhjulet og METAsundhed – opgave

Repetition af kostvejledning, syrebase, kostkombinering, kosttilskud og pro biotika m.m.

Gennemgang af klienter (prøvekaniner)



Opgave:

- case kontra maddagbog og helseprofil i forhold til META og hormonelle ubalancer, vi sætter alle 3 fokus i spil: kost, hormoner og psyke


PRAKTIK FORLØB (8 ugers forløb)

Praktik ligger placeret de sidste 2 måneder af uddannelsen og foregår mellem dig og din klient, på tider I selv finder og det foregår enten hjemme hos jer selv eller hos klienten.

EKSAMEN:

DATOER FOR DETTE KOMMER, DE FOREGÅR ONLINE.

Pris 1975,- kr. for begge eksamener.





EGNE NOTER:

