

Översikt detaljerat kursinnehåll – Dipl Hormonterapeut

Kl. 9-16 x 6 kursdagar men tiderna kan komma att ändras för omgång 5 som bedrivs i internatform.

Klientfall ska kommenteras på egen hand efter utbildningens slut, lämnas in och godkännas. Därefter diplomering. Egen Fb-grupp för varje utb omgång där vi kan diskutera, hjälpa varandra.

Under dag 1 gör vi en kortare repetition av kroppens funktioner vad gäller kost och matsmältning. Du förväntas ha baskunskaper om kroppen, kost och näring innan start, samt läst några böcker före start, som jag informerar om i mail i god tid innan. Dessa böcker finns via nätet/bokhandeln.

I utbildningen ingår kurspärm med tydliga detaljerade bilder från undervisningen i syfte att kunna använda som uppslagsbok för repetition. Blanketter för din fortsatta verksamhet, övergripande genomgång hur man arbetar med tester, lista över litteratur och bra länkar för att söka mer kunskap på egen hand.

Utbildningen fokuserar mest på kvinnans hormonella obalanser, vad gäller könshormoner. Stress och sömnbesvär är ju lika för båda könen även om kvinnor ofta har mer besvär parallellt med klimakterieprocessen. Fr o m omgång 5 2018, ingår även ett avsnitt om mannens hormoner och hur de påverkas av hans åldrande, åtgärder att föreslå.

Nedanstående upplägg kan komma att ändras vilken dag vi undervisar olika ämnen, beroende på gruppens storlek, mängden frågor som uppstår etc. Men du får i alla fall en uppfattning om vad som ingår mer detaljerat. Till samtliga avsnitt ingår dokumentation i kurspärm, separata bilagor, hälsoenkäter etc med syfte att du ska kunna komma igång praktiskt snarast efter utbildningen.

<p>Dag 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Kortare</u> repetition kring kosten: skilja på kolhydrater, fett, protein för att kunna förmedla enkelt till klient. • Om insulin och blodsocker, dolt socker och påverkan på kroppen, blodfetter, mage/tarm/matsmältning och candidaobalanser, parasiter, läckande tarm, symtom och åtgärder för nämnda besvär och obalanser. • Var gränserna går för hur du får agera som hormonterapeut kontra sjukvård.
<p>Dag 2 - 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • OAT-axeln: äggstockar, binjurar, sköldkörtel. • Steroidhormonerna: östron, östradiol, östriol, progesteron, dhea, kortisol. Dessutom aldosteron. • Var och hur hormonerna tillverkas i kroppen • Symtom på obalanser och åtgärder du kan föreslå. • Sjukdomar relaterat till steroidhormonerna. • Kvinnans hormonella faser och hur de yttrar sig, vilka åtgärder som är vanligast för dessa faser.

	<ul style="list-style-type: none"> • Stresshormonerna och åtgärder för att hjälpa klienterna, sömnens betydelse. • Vad du som hormonterapeut kan föreslå och var gränserna går för sjukvård
Dag 4	<p>Sköldkörteln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sköldkörtelns funktioner på djupet • Varför går sköldkörteln sönder – immunförsvaret • Vad säger/gör vården • Är det sköldkörtelns fel att den går sönder • Vilka blodprover bör tas • Infektioner och autoimmunitet • Olika sköldkörtelsjukdomar • AIP kost och Paleo, varför man ska undvika viss kost, tex hur det är med kål och soja. • Mental hälsa • Solljus och sömn • Vilka övriga prover är viktiga • Vilka mediciner finns det • Godkända kosttillskott för god sköldkörtelhälsa • Vad kan man göra själv och vad kan vården hjälpa till med. • Avgiftning, toxiner • När är risken störst att få sköldkörtelsjukdom
Dag 5	<ul style="list-style-type: none"> • Mannens hormoner • Kosttillskott jag rekommenderar till klient: basala vitaminer och mineraler, matsmältningsstöd, vid utmattning, stress, sömntrassel och andra obalanser vi kommer i kontakt med som hormonterapeuter. • Blodprover – hur och var • Genomgång övergripande av marknadens mest omfattande hormontest: DUTCH test, så du åtminstone har en möjlighet att tolka dem för dina klienter om du väljer att jobba med dem. DUTCH testas i urin som torkas på särskilda pappersprover och skickas till labb. • Vilka kosttillskott märken jag brukar rek och varför, tillsatssämen att undvika • Affiliate möjligheter • Blanketter för din verksamhet och mer tips från hormonterapeuten • Presentation av klientfall som ska tolkas för att få diplom
Dag 6	<p>Vi går igenom klientfall, repeterar och lägger till extra material som inte hunnits med övriga dagar. Presentation av GDPR säkrad plattform att arbeta med i sin verksamhet samt övriga frågor.</p>

VERKTYG FÖR LIVSKOMPETENS
louise edlund

Grupparbeten kan förekomma under utbildningen. Likaså bjuder jag alltid in kompetenta gästföreläsare och för omgång 5 som är på internat, har jag även planer på avbrott med yoga och/eller annat trevligt.