



Ausbildung zum EMB<sup>®</sup>-Berater/Coach (ZfN)  
Ernährungs-, Mental- und Bewegungsberater

## ZERTIFIKAT

Frau Monika Mock

hat vom 19. November 2015 bis 13. November 2016  
an der 1-jährigen berufsbegleitenden Ausbildung

**EMB<sup>®</sup>-Beraterin / Coach (ZfN)**  
mit großem Erfolg teilgenommen.

Die Ausbildung umfasste insgesamt 192 Unterrichtsstunden mit folgenden Lehrinhalten:

### Grundlagen Anatomie und Physiologie

- Anatomie und Physiologie
- Physiologie der Verdauung
- Stoffwechsel
- Regulation des Essverhaltens

### Lebensmittelkunde

- Nährstoffgruppen, Makro- / Mikronährstoffe
- Lebensmittelgruppen und Lebensmittel-Zusammensetzungen
- Industrienernährung: konventionell / biologisch
- Nahrungsergänzungsmittel: Nutzen / Schaden

### Ernährungsformen

- Vegane und vegetarische Kost
- Ayurvedische Kost
- Hildegard von Bingen
- Diäten im Vergleich

### Trainings- und Bewegungslehre

- Bewegungsapparat / Herz-Kreislauf
- Anspannung / Entspannung
- Stundenprofile Kraft / Kraftausdauer / Ausdauer
- Abnehmen mit Sport

### Angewandte Ernährungslehre

- Säuglings-, Kleinkind-, und Kinderernährung
- Ernährung in der Schwangerschaft
- Ernährung bei Erwachsenen, Menopause, Alter
- Fehlernährungen
- Über- / Unterernährung
- Das metabolische Syndrom
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Fallbeispiele / Kostpläne

### Ganzheitliche EMB<sup>®</sup>-Beratung

- Gesprächsführung in der Ernährungsberatung
- Rhetorik, Methodik und Didaktik
- Erstellung und Umsetzung von Konzepten
- Betriebliche Gesundheitsförderung

Referat und mündliche Note: 1,5

Facharbeit: 2,2

München, den 13.11.2016



Dipl. oec. troph. Claudia Hitzelspeger  
Lehrgangsführung





HP Dr. rer. nat. Dorothea Waldinger  
Fachbereichsführung Heilpraktiker und Ernährung