

LOGI-TRAINER - INHALTE UNSERE MODULE IM ÜBERBLICK

MODUL 1 BASISSEMINAR (Referentin: Heike Lemberger, Dipl. Oecotrophologin)	
TEIL 1: ERNÄHRUNGSLEHRE	Grundlage der Ernährung: <ul style="list-style-type: none"> - Zusammensetzung des Körpers - Energiebedarf und -zufuhr - Verdauung, Resorption und Stoffwechsel der Nährstoffe - Alles über Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine und Mineralstoffe
TEIL 2: NÄHRSTOFFEMPFEHLUNGEN	<ul style="list-style-type: none"> - DACH- Referenzwerte: Empfehlung für die Nährstoffzufuhr – Sinn oder Unsinn? - Welche Ernährungspyramiden gibt es?

MODUL 2 THEORIESEMINAR (Referent: Dr. Nicolai Worm, Dipl. Oecotrophologe)	
1. TEIL : „ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI DEM METABOLISCHEN SYNDROM UND TYP 2 DIABETES MELLITUS“	
1. EPIDEMIOLOGIE	<ul style="list-style-type: none"> - Übergewicht - Metabolisches Syndrom; Typ 2 Diabetes mellitus - Folgeerkrankungen
2. PATHOPHYSIOLOGIE	<ul style="list-style-type: none"> - Übergewicht und zentral gesteuerte Gewichtsregulation - Insulinresistenz - Bedeutung der postprandialen Stoffwechselentgleisung <ul style="list-style-type: none"> → Hyperglykämie → Hyperinsulinämie → Dyslipoproteinämie → Hypertonie → Hyperurikämie - Entzündungskaskade - Beta-Zell-Versagen - Folgeerkrankungen
3. EVOLUTIONÄRE ASPEKTE	<ul style="list-style-type: none"> - Entwicklungsgeschichte des Menschen - Jäger und Sammler der Neuzeit - Genetische Adaption an Umweltbedingungen - These der „Carnivore Connection“
4. LEBENSSTILMODIFIKATION ZUR PRÄVENTION UND THERAPIE	<ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung der Bewegung und Ernährung für Gewichtsreduktion und Stoffwechsel - Medikamentöse Maßnahmen versus Diät zur Gewichtsreduktion

2. TEIL : DIE LOGI-METHODE IN PRÄVENTION UND THERAPIE VON ÜBERGEWICHT, METABOLISCHEM SYNDROM UND TYP 2 DIABETES MELLITUS	
1. ERNÄHRUNG UND ENERGIEUMSATZ	<ul style="list-style-type: none"> - Einflüsse auf Hunger- und Sättigungsregulation - Thermischer Effekt - Bedeutung der Energiedichte - Low-Carb versus Low-Fat: Die Studienlage
2. STOFFWECHSELEFFEKTE VON NÄHRSTOFFEN	Fettstoffwechsel: Die Wirkung von Fettsäuren, Kohlenhydraten, Eiweißen und Ballaststoffen auf den Fettstoffwechsel. Zuckerstoffwechsel: Die Wirkung von Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Eiweißen auf den Zuckerstoffwechsel. Bedeutung des Glykämischen Index und der Glykämischen Last. Bluthochdruck: Die Wirkung von Salz, Eiweiß, Fettsäuren und Ballaststoffen auf den Bluthochdruck.
3. TEIL : DIE LOGI-METHODE	
3. DIE UMSETZUNG ALLER NEUEN ERKENNTNISSE: DIE LOGI-METHODE	<ul style="list-style-type: none"> - LOGI-Rationale - LOGI-Pyramide - Studien und Datenlage zu LOGI

MODUL 3 PRAXISSEMINAR (Referentin: Franca Mangiameli, Dipl. Oecotrophologin)	
1. LOGI FÜR DEN VERBRAUCHER	Wie vermittelt man LOGI dem Verbraucher? Inhalte und Methoden.
2. ERNÄHRUNGSBERATUNG	<ul style="list-style-type: none"> - Formen der Ernährungsberatung - Aufbau der Ernährungsberatung (Ist-Analyse, Soll-Analyse, Intervention, Selbstkontrolle, Evaluation)
3. UMGANG MIT DEN LOGI-TRAINER-MANUAL	<ul style="list-style-type: none"> - Wie bereite ich einen LOGI-Infoabend vor? - Wie erstelle ich die Teilnehmer-Unterlagen? - Wie gehe ich mit der Daten-CD um? - Wie gehe ich mit dem Säulenmodell um? - Wie werte ich den LOGI-Fragebogen aus - Besprechung der 10 LOGI-Kurstunden
4. WERBUNG	<ul style="list-style-type: none"> - Wie gewinne ich LOGI-Teilnehmer? - Werbung und Pressearbeit für LOGI-Kurse - Welche Materialien stehen mir zur Verfügung? - Einsatz von LOGI-Material

MODUL 4 LOGI-Trainer-Manual	
Fortbildungsordner	10 ausgearbeitete Kursstunden mit LOGI CD