

סיליבוס – קורס תזונת ספורט – ליווי תזונה

**

1. **מה זה אומר להיות גורם מלווה? מה זה לא לקחת את ההגה ולמה זה משתלם.**
ההבדל בין מטפל/מנהל תיק לבין מלווה. למה תפקיד הליווי יותר יעיל ומתאים למאמן. ת כושר/פילאטיס/כו', למה זה עדיין כלכלי, תוואי טיפולי: מה ההבדל בין ליווי לייעוץ/טיפול/לקיחת אחריות/לקיחת אוטוריטה.
2. **קבוצות מזון ותחליפים:** חזרה על קבוצות המזון והכניסה פנימה. ללמוד להתמודד ולהשתמש בכלי הזה ככלי ראשוני להערכה ובעיקר להמלצה והרחבת מגוון למתאמנים. ות. תרגול החלפות והדגמת שימוש בפועל.
3. **תוספים עדכונים ושימוש נכון:** חזרה על שימוש בתוספים מותאמים, הרחבה לתוספים גבוליים שניתן להשתמש בהם (ציטרולין, סלק וניטריטים ועוד לפי הספרות הרפואית). שימוש ב-HMB בגיל השלישי. אינדקציות לשימוש. הנחיות קנייה.
4. **סוגי דיאטות ושימוש נכון בצום לסירוגין:** ים תיכונית, פליאו, טבעונות צמחונות, הגבלה קלורית+צום לסירוגין ('איזורים כחולים'), קטוגנית. סוגי צום לסירוגין. למי מתאים והאם מתאים, קווים כלליים, מה לא לעשות כדי לא להפוך את זה לייעוץ.
5. **חיטוב ורעב:** מה זה חיטוב? ההבדל בין חיטוב לדיאטה, קווים כלליים ללא טיפול תזונתי, חשיבות המעקב התזונתי והשקילה, שיטות התנהגותיות/מדידטיביות להתמודד עם רעב והסתכלות מחדש על התפקיד של רעב, התוויות נגד בהפרעות אכילה ובדיקה מהירה.
6. **התייחסות לאורח חיים בריא:** איכותני (קניות בסופר), מה זה אורח חיים בריא, על מה מסתכלים בקניות בסופר בהתייחסות לקבוצות מזון ואיך עושים קניות חכמות יותר (תכנון רשימות, יצירת הרגלים חדשים); כלים מפסיכולוגיה חיובית, מעגל השינוי, ערכים / מטרות (לוגותרפיה, ACT).
7. **התייחסות לאורח חיים בריא:** כמותני. המלצות משרד הבריאות. חזרה על כמויות פחמימות / חלבונים / שומנים למול קבוצות מזון. איזה דגשים עלולים להתפספס בכל תכנית תזונה כלשהי? על איזה שינויים יש לשים לב? מה עדיף לשאול את התזונאי.ת?

8. **דגשים קטנים על פיתוח גוף:** חלבון - קלוריות ואנאבוליות, תוספים אפשריים נוספים וחוקיים, סכנות בייבוש. הנחיות בסיסיות לאכילה בעונה/לא-בעונה. **על היפרטרופיה - דגשים נוספים (האם אפשר לעלות במאסת שריר ולרדת בשומן?).** לתחרויות פאזור/ווייט ליפטינג. הכנות תזונתיות אפשריות לתחרויות פיטנס.
9. **תוספות לפני תרגול והבנת מחקר:** מה עושים בריצות ארוכות (חצי מרתון ומעלה)? מה עושים בענפי ספורט אנאירוביים-לקטיים בעיקר (אומנויות לחימה)? ממתקים מלאכותיים - מה הסיפור?
10. **שני מפגשי על איך עושים ליווי (קצת MI, ראיון מוטיבציוני):** שאלות במקום תשובות, מענה במקום פתרון, החשיבות של החזקת מרחב, אמפתיה, הקשבה ושמירה על קשר. טיפים קטנים מACT: המטריצה, ערכים, קבלת הקושי.