



BERGOVIST  
UTBILDNINGAR

# Fördjupningskurs

## Mat som medicin och god mage-tarm hälsa



## Bergqvist Utbildningar

- Ett familjeföretag som utbildat inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Finns i Linköping, Malmö och Stockholm.
- Har medlemskap i följande branschorganisationer som kvalitetssäkrar utbildningar:
  - Branschrådet Svensk Massage
  - EuropeActive
  - FRISK
- Har 2-åriga utbildningar under Yrkeshögskolan till Medicinsk massageterapeut respektive Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har yrkesutbildningar till följande yrkesroller: Massageterapeut, Personlig tränare, Kost- och näringsrådgivare och Spaterapeut
- Anordnar ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

### Fördjupningskurs

Varmt välkommen att förkovra dig i två intensiva fortbildningsdagar med vår lärare Ellinor Ladenberg som du kan ha stor nytta av när du arbetar med dina kunder med kostrådgivning.

Dag ett kommer vi att fördjupa oss i mat som medicin. Dag två fördjupar vi oss i vikten av en god mage-tarm hälsa och tar upp förslag till läkning av flera mage-tarm besvär.

### Kursinnehåll Mat som medicin

I denna kursdel får du lära dig mer om mat som medicin. Maten är oerhört kraftfull och vi kan använda den som medicin för att ge kroppen vad den behöver.

- Vilka råvaror och livsmedel är bra för olika hälsobesvär och vilken specifik näring finns det i dessa råvaror?
- Vilka råvaror funger vid hormonbalanser, högt blodtryck och för att förbättra dåliga kolesterolvärden?
- Vilka råvaror kan sänka inflammation i kroppen och hur fungerar det?
- Vi tar upp begreppen superfood, fermenterad mat, groddad mat,
- Kryddor och vissa örter egenskaper går igenom.
- Vikten av olika kosthållningar skillnaden mellan dessa.
- Allergener
- Vikten av ekologisk, kravmärkt, faritraide mat med mera.

### Mage-tarm systemet

En bra kosthållning är viktig men det räcker inte med att bara tänka på vad man äter. Lika viktigt är att det man äter också tas upp i kroppen.

Vi går igenom fysiologin bakom hur mage-tarm systemet fungerar och hur näringsupptaget kan påverkas av olika problem. Du får lära dig hur kosten kan anpassas för att motverka problem med magen och tarmen.

- Matsmältningen
- Tarmfloran
- Olika vanliga tarmbesvär och vad man kan göra åt dessa: IBS, SIBO, förstoppning, diarré, uppblåst mage m m
- Läckande tarm och vad man kan göra åt det
- Matintoleranser
- Glutenintolerans kontra glutenkänslighet

### Kursledare Ellinor Ladenberg

Ellinor är utbildad inom näringslära, med inriktning på klinisk nutrition och näringsmedicin i Sverige och USA. Hon arbetar med företag som hälsoinspiratör, med individuella rådgivningar och som frilansande konsult och skribent inom närings- och funktionsmedicin.



Ellinor Ladenberg

# Allmän information om utbildningen

## Kursupplägg och kursdatum

Kursen ges som en 2-dagars helgkurs med lärarledda lektioner.

## Kursdatum våren 2024

- 16-17 mars i Linköping

## Förkunskaper

Alla som är intresserade av en fördjupningskurs i området är välkomna.

Den som kan ha extra nytta av innehållet är till exempel Personliga tränare, kostrådgivare, kockar, eller den som är intresserad av att lära sig mer.

## Kostnad

Kursavgiften är 3280 kronor plus moms, totalt 4100 kronor.

Kursavgiften faktureras och ska vara betald innan kursen börjar.



## Anmälan till fördjupningskurs i Mat som medicin och mage-tarm hälsa 16-17 mars 2024 i Linköping

Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

Vi skickar dig en bekräftelse så fort vi tagit emot din anmälan.

Faktura på kursavgiften kommer skickas till dig cirka sex veckor innan kursen börjar och ska vara betald senast två veckor innan kursstart.

Du har 14 dagars lagstadgad ångerrätt på din anmälan och fram till två veckor innan kursstarten kan du utan kostnad avboka din plats. Därefter tar vi ut 300 kronor i avbokningsavgift. Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vid avbokning.

**Sista anmälningsdag är 6 veckor innan kursstart. Efter sista anmälningsdag tar vi emot anmälningar i mån av plats i den ordning de inkommer till oss.**

---

Datum

Underskrift

Ansökan mailas till [info@bergqvistutbildningar.se](mailto:info@bergqvistutbildningar.se), alternativt skickas per post till vår adress i Linköping som du ser i sidfoten nedan:

---

Bergqvist Utbildningar

Adress i Linköping: Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping Adress i Malmö: Johanneslustgatan 12A, 212 28 Malmö

Adress i Stockholm: Gustavslundsvägen 151 H, 167 51 Bromma

Telefon: 013-137506, e-mail: [info@bergqvistutbildningar.se](mailto:info@bergqvistutbildningar.se), Hemsida: [www.bergqvistutbildningar.se](http://www.bergqvistutbildningar.se)