

Ernährungscoach werden

Was macht eigentlich ein Ernährungscoach? Wie wird man ein Ernährungscoach?

Die Aufgabe eines Ernährungscoaches ist es, seine Kunden in Sachen Ernährung, Gewichtsreduktion, Muskelaufbau und Vitalität individuell und professionell zu beraten und zu begleiten.

Um dies tun zu können, sind Fachkenntnisse in folgenden Bereichen wichtig:

- Grundlagen Biologie (Fakten, Zellbiologie, Säure-Basen-Haushalt, Immunsystem, Verdauung, Entgiftung & Entschlackung, Darmgesundheit)
- Grundlagen Ernährung
- Makronährstoffe (Wasser, Kohlenhydrate, Fette, Proteine)
- Hormone
- Nutrition Timing
- Mikronährstoffe
- Nahrungsergänzungsmittel
- Krankheiten & Allergien

Wie wird man ein Ernährungscoach?

Die Grundvoraussetzungen, um als Ernährungscoach arbeiten zu können sind folgende:

Empathie

Empathie ist eine wichtige Grundvoraussetzung, um seine Klienten zu verstehen und mittels Ernährungsberatungen ans Ziel zu führen.

Offenheit

Wir leben in einer hochkomplexen Welt, in der tagtäglich neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft gewonnen werden. Diese Entwicklung ist nicht ausser Acht zu lassen, um überhaupt wettbewerbsfähig bleiben zu können. Ausserdem sollte man bereit sein, auch neue Trends zu prüfen und darüber Auskunft zu geben.

Interesse an Gesundheit, Bewegung und Entwicklung

Menschen tun nicht das, was man ihnen sagt, sondern sie tun das, was man ihnen vorlebt. Darum ist es wichtig, dass man als Ernährungscoach authentisch ist und stets an sich und seiner Persönlichkeit arbeitet.

Ernährungsberatung in der Schweiz

Viele Menschen wollen ihre Lebensenergie steigern, gesund abnehmen oder Muskel aufbauen.

Wer aber Muskeln aufbauen, Fett abbauen oder einfach nur fitter werden möchte, der sollte zunächst seine Ernährungsgewohnheit überprüfen. Denn durch eine Ernährungsumstellung, können unglaubliche Resultate erreicht werden. Die Ernährungsumstellung ist für den Kunden am Anfang schwer. Genau deswegen braucht der Klient einen Ernährungscoach, der ihn in Sachen Ernährung, Gesundheit und Motivation unterstützt.

In solch einer Situation erfolgt zunächst eine professionelle und individuelle Ernährungsberatung.

Während der Ernährungsberatung berücksichtigt der Ernährungscoach unter anderem folgende Faktoren:

- Geschlecht
- Alter
- Grösse
- Beruf
- Sportliche Aktivität
- Körperliche Voraussetzungen
- Gesundheitszustand
- Mentale Verfassung
- Seelische Verfassung
- u.v.m.

Mögliche Themenbereiche eines Ernährungscoachings:

- Wie kann ich Fett abbauen?
- Wie baue ich Muskeln auf?
- Wie kann ich mich gesünder ernähren?
- Welche Vitamine und Mineralstoffe brauche ich?
- Wie funktioniert der Körper?
- Wie kann ich fitter werden?
- Was bewirkt Stress in meinem Körper?
- u.v.m.

Ist der Bedarf an Ernährungsberatungen überhaupt da?

Immer mehr Menschen sind mit der Ernährung überfordert und wünschen sich eine professionelle Ernährungsberatung. Du kannst eine dieser inspirierenden Persönlichkeiten sein, die den Menschen aufzeigt, worauf es ankommt.

Mehrwert für den Kunden durch eine professionelle Ernährungsberatung

- Verständnis über den eigenen Körper
- Grundlagen über die Ernährung
- Effiziente Erreichung der Ziele (Abnehmen, Zunehmen, Fett abbauen usw.)
- Vermeidung von Übergewicht, Herz-, Kreislaufproblemen und Verdauungsstörungen
- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung der Lebensenergie
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Stärkung des Selbstvertrauens

Worin liegt der Unterschied zwischen einem Ernährungsberater und einem Ernährungscoach?

Ein Ernährungsberater ist in den meisten Fällen angestellt und vertritt die Interessen einer Gesellschaft, Institution oder Regierung. Auch sind die meisten Ernährungsberater selbst nicht authentisch und wirken oft demotiviert und desinteressiert. Bei den meisten Ernährungsberatern steht nicht der Kunde im Mittelpunkt, sondern der Lohn. Das würde auch erklären, weshalb die meisten Kunden Standardberatungen erhalten und folglich auch keine nachhaltigen Resultate erzielen.

Ernährungscoach SNF Academy

Ein Ernährungscoach verfolgt ganz andere Ziele als ein Ernährungsberater. Während der Ernährungsberater sich meist eher auf Sicherheit und auf seinen Lohn konzentriert, ist der Fokus bei einem Ernährungscoach auf den Kunden und seine Bedürfnisse gelegt. Er denkt ganzheitlich und pflegt die Absicht, den Kunden erfolgreich in Sachen Ernährung und Gesundheit zu beraten und zu begleiten.

Ein erfolgreicher Ernährungscoach ist in der Lage die Bedürfnisse des Marktes frühzeitig zu erkennen und entsprechende Dienstleistungen und Produkte zu entwickeln.

Während der Ernährungsberater die Vorschriften und Regulierung der Institutionen oder Regierung verfolgen muss, um ein Gehalt zu erhalten, hat der Ernährungscoach niemanden, der ihm vorschreibt, wie er sich vermarkten und positionieren muss. Ein authentischer und kundenorientierter Ernährungscoach hat einen grösseren Gestaltungsfreiraum und kann somit viel freier agieren. Dies erlaubt ihm, auf die Veränderungen in der Marktwirtschaft rasch zu reagieren und entsprechende Dienstleistungen anzubieten.

Ein echter Ernährungscoach liebt und lebt diesen Beruf.

Woran erkennt man einen guten Ernährungscoach?

Ein professioneller Ernährungscoach ist motiviert, authentisch, energetisch, führend und besitzt die Fähigkeit, seine Kunden zu inspirieren.

Welche Voraussetzungen sind notwendig, um ein Ernährungscoach zu werden?

Jeder, der sich für Gesundheit, Menschen und Bewegung interessiert und die Bereitschaft aufbringt, sich das notwendige Know-how anzueignen, erfüllt die Voraussetzungen, Kunden professionell zu coachen und sich als Ernährungscoach neben- oder hauptberuflich ein weiteres Standbein aufzubauen.

Die Aufgabenbereiche des Ernährungscoaches

- Ernährungsberatungen durchführen
- Ernährungspläne analysieren
- Kunden betreuen
- ggf. Vorträge halten
- u.v.m.

Wie viel verdient man als Ernährungscoach?

Dies ist unterschiedlich und hängt unter anderem von folgenden Faktoren ab:

- Bekanntheitsgrad
- Dienstleistung
- Marketing & Verkauf
- Erfahrung
- u.s.w.

Richtwerte in der Praxis:

- Ernährungsberatung CHF 100.- bis CHF 250.-
- Ernährungsberatung online CHF 75.- bis 150.-
- Ernährungsberatungen in den Vereinen: CHF 75.- bis CHF 250.-
- Ernährungsberatungen in den Firmen: CHF 75.- bis CHF 250.-
- Vorträge Gesundheit - Eintritt pro Person: CHF 35.- bis CHF 200.-
- Seminare Gesundheit und Fitness: CHF 75.- bis CHF 850.-

Worin unterscheidet sich das Ausbildungskonzept der SNF Academy von den Ausbildungen anderer Ausbildungsstätten?

Die Ausbildungen und Coachings der SNF Academy sind modern, zeitgemäss, innovativ, praxisorientiert und ganzheitlich. Während das Ausbildungskonzept der SNF Academy darauf abzielt, das Potenzial der Menschen zu fördern, vertreten die staatlich mit Steuergeldern geförderten Institutionen die Interessen der Regierung und verfolgen folgende Ziele:

In den staatlich geförderten Schulen, wird der Arbeitnehmergeist gefördert. Konkret bedeutet das: Der Ausbildungsteilnehmer hat keine Ahnung davon, wie man sich und seine Dienstleistung auf dem Markt positioniert, mit Kunden kommuniziert und Produkte und Dienstleistungen verkauft. Den Ausbildungsteilnehmern fehlt generell das Wissen, wie man Kunden gewinnt, diese berät und führt. Auch erhalten die Ausbildungsteilnehmer meist kein ganzheitliches Wissen, welches sie befähigt, Kunden individuell zu betreuen und mittels Ernährungsberatungen und Personaltrainings Geld zu verdienen.

Zudem muss auch noch gesagt werden, dass die Mehrheit der Dozenten, welche an diesen Schulen arbeiten, selbst nie als Coach selbständig tätig waren und nicht aus der Praxis berichten.

Durch das Ausbildungskonzept der SNF Academy erhalten die Ausbildungsteilnehmer praktiziertes und wertvolles Wissen, welches ihnen erlaubt, den eigenen Interessen nachzugehen und diese mittel- bis längerfristig zu verwirklichen. Somit wird nicht ein Arbeitnehmer-, sondern ein Unternehmergeist gefördert.

Die SNF Academy hat sich zudem darauf spezialisiert, die Ausbildungen so praxisorientiert, verständlich und kompakt wie möglich zu machen, damit die Ausbildungsteilnehmer dieses Wissen schnellstmöglich umsetzen können und nicht zuerst monatelang oder sogar jahrelang die Schulbank drücken müssen. Auch Ausbildungskosten von teilweise mehr als CHF 10'000.- sind aus Sicht der SNF Academy für die Ausbildung zum Ernährungsberater oder Fitnessinstructor verhältnismässig massiv übertrieben.

Ernährungscoach Ausbildung online absolvieren

Bis 2018 hat die SNF Academy die Ernährungscoach Ausbildung vor Ort angeboten. Im Jahre 2019 wurde das Weiterbildungssystem digitalisiert und eine Online Akademie aufgebaut. Seither kannst Du die Ausbildung zum Dipl. [Ernährungscoach](#) vollautomatisiert während 365 Tagen einfach und bequem von zu Hause aus absolvieren.

Deine Vorteile im Überblick:

- Das Startdatum bestimmst Du - unabhängig vom Kaufdatum
- praxisbezogene & ganzheitliche Ausbildung
- 365 Tage Zeit (ab Startdatum)
- Lernen auf PC / Notebook / Smartphone
- Du bestimmst das Lerntempo
- orts- & zeitunabhängig lernen
- keine Anfahrtskosten
- keine Präsenztage
- 1-to-1 Coaching optional buchbar
- 24 Std. Zugriff auf Videos & Unterlagen
- 15 Stunden Videomaterial
- Unterlagen zum Downloaden
- Leitfaden für Ernährungscoachings
- Vorlagen für Ernährungsberatungen

- Prüfungsvorbereitungsdokumente
- keine Prüfungsgebühren
- Online Prüfung
- Diplom direkt downloaden
- Krankheit: Time Stop möglich
- Unfall: Time Stop möglich
- Schwangerschaft: Time Stop möglich
- bestes PreisLeistungsverhältnis
- von QualiCert geprüft & anerkannt
- u.v.m.

Wie lange dauert die Ernährungscoach Ausbildung?

Die Online Ernährungscoach Ausbildung wird durchschnittlich in weniger als 2.5 Monaten absolviert. Dies hängt jedoch von folgenden Faktoren ab:

- Wissenstand über Ernährung, Anatomie & Biologie
- Interesse an Ernährung und Gesundheit
- Lebenssituation (Beruf, Beziehung, Weiterbildungen, usw.)
- Auffassungsgabe

Der Zugang bleibt während 356 Tagen freigeschaltet und kann gegen Aufpreis auch verlängert werden.



QualiCert geprüft und anerkannt

Folgende Ausbildungen wurden durch QualiCert geprüft und anerkannt

- Ernährungscoach Ausbildung
- Personal Trainer Ausbildung

QualiCert ist das grösste Prüfinstitut der Schweiz, welches Personen und Angebote aus dem gesundheitsfördernden Bewegungs- und Trainingsbereich zertifiziert. Ein Zertifikat durch QualiCert zeichnet somit hohe Qualität aus und sorgt für Vertrauen.

Webseite: www.qualicert.ch



Auszeichnung von Focus Business

Focus Business hat die SNF Academy als «Top Anbieter für Weiterbildungen im deutschsprachigem Raum 2021» ausgezeichnet.

Individuelle Beratung:

Du hast weitere Fragen und wünschst eine individuelle Beratung? Dann sende uns eine E-Mail an: info@snfa.ch oder nimm [hier](#) mit uns unverbindlich Kontakt auf.

Gerne beraten wir Dich persönlich.

SNF Academy
Birol Isik & Daniela Lovric