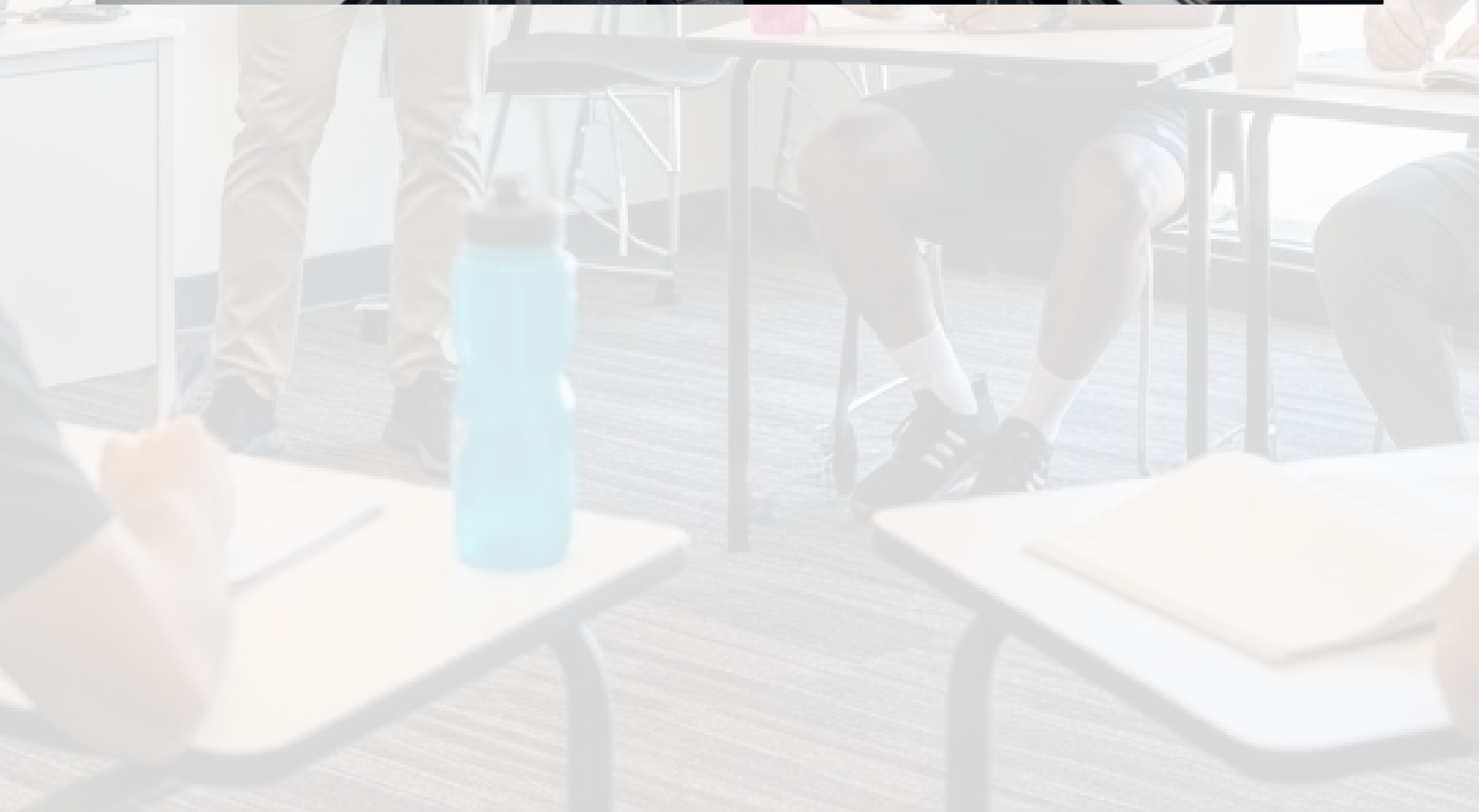


IFBB Nordic Academy: Advanced Nutrition Course 2025 -esite

IFBB Nordic Academy: Advanced Nutrition Course 2025

Hallitse Tiede. Muunna Käytäntösi. Näyttöön perustuva syväsukellus urheiluravitsemuksen huipputasolle. Elokuun 2025 ryhmän ilmoittautuminen on nyt avoinna.



Tervetuloa ravitsemusosaamisen seuraavalle tasolle



Kurssinjohtaja Ville Isolan (LitM) tervehdys

"Tervetuloa Advanced Nutrition Course - koulutukseen. Taustani on vahvasti akateeminen; olen tutkinut fitnessurheilijoita ja kehonrakentajia vuodesta 2016 ja toiminut valmentajana 15 vuoden ajan. Tehtäväni on kehittää IFBB:n valmentajakoulutusjärjestelmää perustuen uusimpaan tieteelliseen näyttöön. Tämä koulutus on suunniteltu alusta alkaen ylittämään vanhentuneet myytit. Tarkastelemme, mitä tulee tehdä ja miksi. Kun ymmärrät hormonitoiminnan ja ruoansulatusjärjestelmän, pystyt vastaamaan luotettavasti mihin tahansa asiakkaan kysymykseen. Tämä tietämys antaa sinulle edellytykset menestyä valmentajana. Odotan innolla, että pääsen ohjaamaan sinua tässä prosessissa."

Miksi valita IFBB Nordic Academy?

IFBB Nordic Academy tarjoaa johtavaa fitness- ja kehonrakennusalan koulutusta Pohjoismaiden alueella. Tämä Advanced Nutrition Course tarjoaa syvällisen tarkastelun näyttöön perustuvaan ravitsemustieteeseen. Se on suunniteltu harrastajille, urheilijoille ja valmentajille, jotka pyrkivät ohjaamaan asiakkaitaan tehokkaasti. Ylitä yleisluontoiset neuvot ja opi soveltamaan uusinta tutkimustietoa käytännön tilanteisiin.

Kehitä osaamista näyttöön perustuvassa ravitsemuksessa

Opi tieteelliset periaatteet kalorien osittumisen, aineenvaihdunnan adaptaation ja ravinteiden ajoituksen taustalla. Muunna ne käytännöllisiksi ja toimiviksi strategioiksi asiakkaillesi.

Hallitse käytännön valmennustaidot

Hanki käytännön työkaluja yksilö- ja ryhmävalmennukseen, henkilökohtaisten suunnitelmien kehittämiseen ja asiakkaan edistymisen seurantaan avainindikaattoreiden avulla.

Kansainvälisesti tunnustettu sertifikaatti

Ansaitse arvostettu IFBB Certified Advanced Nutrition Certificate, joka on maailmanlaajuisesti tunnustettu osoitus osaamisesta fitness- ja kehonrakennusyhteisössä.

Kenelle kurssi on tarkoitettu & mitä opit

Kenelle kurssi sopii?

Tämä koulutus on suunniteltu henkilöille, jotka suhtautuvat vakavasti ravitsemustieteen ja sen käytännön sovellusten ymmärtämiseen. Kattava opetussuunnitelmamme tarjoaa tiedot ja taidot, joita tarvitaan menestymiseen urheiluravitsemuksen ja -valmennuksen kilpaillulla alalla.



Personal Trainerit & Fitnessvalmentajat

Tavoitteena on tarjota huipputason ravitsemusohjausta, joka ylittää perustason ruokavaliomallit. Laajenna palvelutarjontaasi ja tule kuntosalisi tai studiosi johtavaksi asiantuntijaksi.



Kilpailevat fitnessurheilijat

Kehonrakennus-, bikini fitness-, fitness- ja men's physique -kilpailijat, jotka haluavat hallita oman kilpailuvalmistautumisensa ja harjoituskauden ravitsemuksensa optimaalisten tulosten saavuttamiseksi.



Voima- & Kuntovalmentajat

Työskentelet eri lajien urheilijoiden kanssa ja sinun tulee ymmärtää, miten ravitsemus vaikuttaa suorituskykyyn, palautumiseen ja pitkän aikavälin urheilulliseen kehitykseen.



Intohimoiset kuntoilun harrastajat

Haluat ylittää pintapuolisen tiedon ja ymmärtää, miten ravitsemus vaikuttaa ihmiskehoon solutasolla ja systeemisellä tasolla.



Tulevat ravitsemusalan ammattilaiset

Etsit vahvaa, näyttöön perustuvaa pohjaa urheiluravitsemukselle aloittaaksesi tai edistääksesi uraasi kilpaillulla fitness-alalla.

Kurssi on erityisen arvokas ammattilaisille, jotka työskentelevät Pohjoismaiden alueella, missä näyttöön perustuvaa käytäntöä ja tieteellistä tarkkuutta arvostetaan fitness-yhteisössä.



UUTTA 2025: Kurssimateriaali kuudella kielellä!

Palvellaksemme paremmin pohjoismaista ja balttilaista yhteisöämme, kaikki kurssimateriaalit ovat nyt saatavilla englanniksi, suomeksi, ruotsiksi, norjaksi, tanskaksi ja viroksi.

Mitä tulet hallitsemaan

IFBB Nordic Academy Advanced Nutrition Course -koulutuksen suorittuasi olet kehittänyt kattavan taitokokonaisuuden, jonka avulla voit ohjata asiakkaita luottavaisesti monenlaisissa ravitsemukseen liittyvissä tavoitteissa. Tämä asiantuntemus erottaa sinut kilpaillulla fitness-alalla ja mahdollistaa ylivoimaisten tulosten tuottamisen asiakkaillesi.



Tieteelliset Perusteet

Hormonitoiminnan ja ruoansulatusjärjestelmän ymmärtäminen mahdollistaa ravitsemusstrategioiden taustalla olevien fysiologisten mekanismien selittämisen, ylittäen pintapuoliset suositukset.



Edistynyt Bioenergetiikka

Hallitse, miten keho hyödyntää makroravintoaineita energiaksi erilaisten fyysisten suoritusten aikana, korkean intensiteetin intervalliharjoittelusta kestävyys- ja voimaharjoitteluun.



Yksilöllisten suunnitelmien laatiminen

Luo räätälöityjä ravitsemussuunnitelmia rasvanpudotukseen, lihasmassan kasvuun ja huippusuorituskykyyn perustuen yksilöllisiin tarpeisiin, tavoitteisiin, aineenvaihdunnallisiin ja psykologisiin tekijöihin.



Erityiskysymykset

Opi todistetut menetelmät kilpailuvalmistautumiseen, viimeistelyviikon hallintaan, master-ikäisten urheilijoiden ravitsemukseen sekä tehokkaat lähestymistavat kasvisruokavaliota noudattaville urheilijoille.



Valmennus & Sitoutuminen

Kehitä taitoja viestinnässä, tavoitteiden asettamisessa ja käyttäytymisen muutoksessa varmistaaksesi, että asiakkaasi saavuttavat kestäviä, pitkäaikaisia tuloksia parantuneen sitoutumisen kautta.



Näyttöön perustuva käytäntö

Opi arvioimaan kriittisesti ravitsemusinformaatiota, kumoamaan yleisiä myyttejä ja soveltamaan uusinta tieteellistä tutkimusta valmennukseesi optimaalisten asiakastulosten saavuttamiseksi.

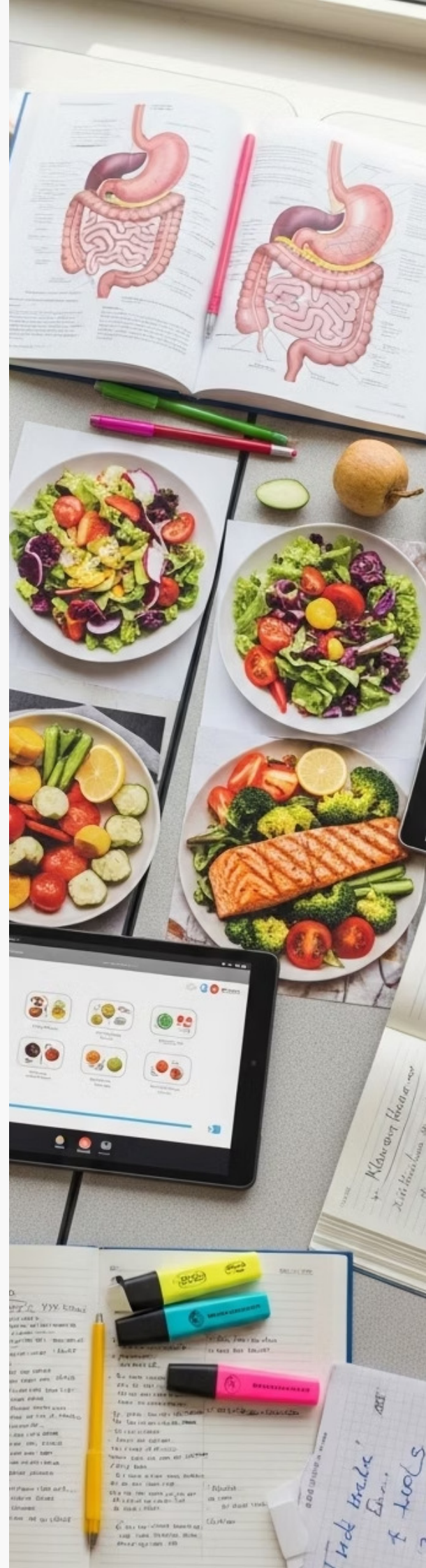
Kattava opetussuunnitelma: Osa 1

1 MODUULI 0: Tervetuloa kurssille

2 MODUULI 1: Urheilijoiden
ravitsemusvalmennus

3 MODUULI 2: Ravitsemusvalmennus
kestävään elämäntapamuutokseen

4 MODUULI 3: Hormonitoiminta



Kattava opetussuunnitelma: Osa 2

MODUULI 4: Ruoansulatusjärjestelmä

**MODUULI 5: Ravitsemusfysiologia ja
molekyyli­ravitse­mus (UUTTA 2025)**

**MODUULI 6: Bioenergetiikka &
Aineenvaihdunta**

MODUULI 7: Ravitsemuksen perusteet

**MODUULI 8: Ruokavalinnat ja
syömiskäyttäytyminen (UUTTA 2025)**

MODUULI 9: Terveellinen ravitse­mus



Kattava opetussuunnitelma: Osa 4

Erityisosaaminen asiantuntijavalmennukseen

Viimeiset moduulit keskittyvät erityisaiheisiin ja edistyneisiin sovelluksiin, valmistaen sinut käsittelemään haastavimmatkin ravitsemusvalmennuksen tilanteet luottavaisesti ja asiantuntevasti.

MODUULI 10: Urheiluravintolisät

Tarkastele lisäravinnemaailmaa näyttöön perustuvasta näkökulmasta. Tarjoamme virallisen IFBB:n urheiluravintolisiä käsittelevän oppaan, joka kattaa tutkitut lisäravinteet, kuten kreatiinin ja heraproteiinin, samalla kun arvioimme tuotteita, joilla ei vielä ole tieteellistä validointia.

MODUULI 11: Erityisravitsemusstrategiat

Tämä moduuli tarjoaa yksityiskohtaiset, toiminnalliset protokollat moniin erityisravitsemustarpeisiin, mikä antaa sinulle valmiudet työskennellä erilaisten asiakkaiden ja kompleksisten tavoitteiden parissa.

Fitnessurheilun ja kehonrakennuksen ravitsemuksen erityiskysymykset sisältävät:

Lihasmassan lisäämiseen tähtäävä ravitsemus

Tieteeseen perustuvat strategiat tehokkaaseen lihasmassan kasvuun minimoiden rasvan kertymisen.

Rasvamassan vähentämiseen tähtäävä ravitsemus

Energia-alijäämän hallinta optimaalisen lihasmassan säilyttämiseksi.

Master-ikäisten & Ikääntyvien aikuisten ravitsemus

Suunnitelmien mukauttaminen muuttuviin aineenvaihdunnallisiin ja fysiologisiin tarpeisiin.

Kasvisruokavalio urheilijoilla

Huippusuorituskyvyn varmistaminen kasvipohjaisella ruokavaliolla.

Kilpailuvalmistautuminen & Viimeistelyviikko

Yksityiskohtainen opas kilpailukunnon saavuttamiseen. Opi progressiivinen ruokavalion jaksotus, neste- ja natriumtasapainon säätely sekä hiilihydraattitankkausprotokollat.

Syömishäiriöt

Kriittisten ongelmien tunnistaminen ja käsittely urheilijoilla.

Oppimiskokemus & Kouluttajasi

Joustava ja interaktiivinen oppimisympäristö

Kurssimme on suunniteltu kiireisille ammattilaisille, tarjoten yhdistelmän reaaliaikaista vuorovaikutusta ja joustavaa omaehtoista opiskelua.

Reaaliaikaiset verkkoluennot

Kolme monipäiväistä reaaliaikaista moduulia.

Tallenteet saatavilla 24/7

Kaikki luennot tallennetaan.

Kattavat kurssimateriaalit

Yli 740 sivua syvällistä, jatkuvasti päivittyvää materiaalia.

Käytännön tehtävät

Sovella tietojasi käytännön tehtävien kautta.

Yhteisöfoorumi

Liity eksklusiiviseen foorumiin.



Ville Isola (tohtorikoulutettava)

IFBB Nordic Academy Advanced Nutrition Course -koulutusta johtaa Ville Isola, joka on tunnustettu asiantuntija urheiluravitsemuksen ja kehonrakennustieteen alalla.

Ammatillinen tausta

- IFBB Nordic Academyn perustaja
- IFBB:n valmentajakomission pääsihteeri
- Tohtorikoulutettava & julkaissut tutkija liikuntatieteissä
- Yli 15 vuoden valmennuskokemus huippu-urheilijoiden parissa
- Näyttöön perustuvien valmentajakoulutusohjelmien kehittäjä
- Erikoistunut fitness-urheilijoiden ravitsemukseen ja kilpailuvalmistautumiseen

Kansainvälisesti tunnustettu sertifikaatti & Kurssitiedot

Ansaitse arvostettu IFBB- sertifikaatti



Kurssin onnistuneen suorittamisen jälkeen sinulle myönnetään **IFBB Certified Advanced Nutrition Certificate**. Tämä sertifikaatti edustaa alan korkeinta standardia ja on kansainvälisesti tunnustettu muun muassa seuraavien organisaatioiden toimesta:

Global Association of International Sports Federations

The Association of Pan-American Sports Confederations

Merkittävät kansainväliset urheilujärjestöt kuudella mantereella

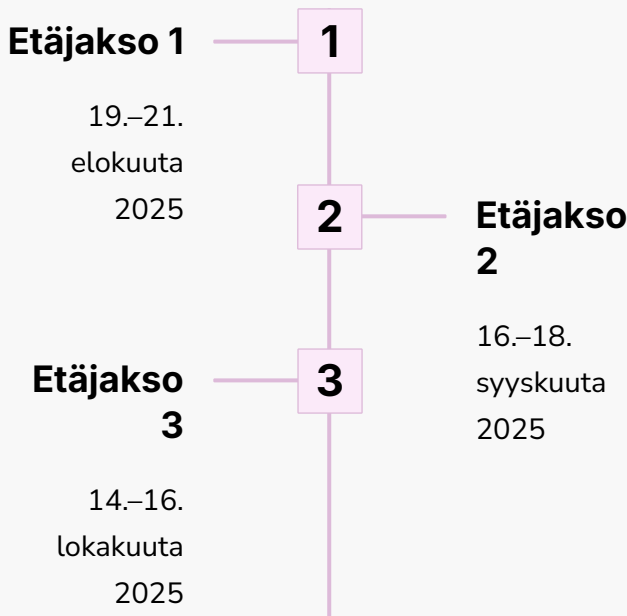
Kansalliset kehonrakennus- ja fitnessliitot maailmanlaajuisesti



Kurssin aikataulu & Investointi - Elokuu 2025

Reaaliaikaiset verkkomodulit

Kurssi rakentuu kolmen intensiivisen moduulijakson ympärille.



Päivittäiset luentoajat: 18:00 – 21:00 (UTC+3)

Kurssin laajuus: Noin 108 akateemista tuntia (vastaa 4 ECTS-opintopistettä).

Investoi osaamiseesi

Maksuvaihtoehdot

Maksuvaihtoehto	Tiedot
Kertamaksu	899 €
6 kk maksuerissä	149,83 € / kk (Yhteensä: 899 €)
12 kk maksuerissä	74,92 € / kk (Yhteensä: 899 €)

Mitä investointisi sisältää:

- Kattava koulutus:** 27 tuntia reaaliaikaista opetusta, yli 80 tuntia omaehtoista opiskelua, yli 740 sivua kurssimateriaalia.
- Käytännön työkalut:** Asiakasarviointipohjat, ateriasuunnitteluohjelmiston käyttöoikeus, ravitsemuslaskentataulukot.
- Urakehitys:** Kansainvälisesti tunnustettu sertifikaatti, pääsy IFBB:n ammattilaisverkostoon.



Oletko valmis nostamaan osaamisesi uudelle tasolle?

**Älä seuraa trendejä. Ymmärrä
tiede. Johda alaa.**

Nykypäivän fitness-alalla ravitsemusneuvoja on runsaasti, mutta laadukas ohjaus on harvinaista. IFBB Nordic Academy Advanced Nutrition Course valmistaa sinut erottumaan kilpailussa ympäristössä tarjoamalla tieteellistä uskottavuutta ja käytännön asiantuntemusta.

📖 *"IFBB Advanced Nutrition Course muutti valmennuskäytäntöni. Lähestyn nyt asiakkaiden ravitsemusta luottamuksella ja tarkkuudella, joka erottaa minut muista PT:eistä ja valmentajista. Asiakkaani saavuttavat parempia tuloksia, ja liiketoimintani on kasvanut merkittävästi saamani asiantuntemuksen ansiosta." — Erik Johansson, Personal Trainer & IFBB Coach, Tukholma*

Liity IFBB Nordic Academyyn ja tule fitness-ravitsemuksen johtavaksi asiantuntijaksi.

Ota yhteyttä & Ilmoittaudu

Yhteystiedot

✉ Sähköposti:

info@ifbbacademynordic.com

🌐 Verkkosivusto:

<https://education.ifbbacademynordic.fi/ifbb-nordic-academy-advanced-nutrition-course-iv-august-2025>

📱 Seuraa meitä:

@ifbbacademynordic (Facebook, Instagram, TikTok & YouTube)

Rajoitettu osallistujamäärä

Laadukkaan opetuksen ja henkilökohtaisen huomion varmistamiseksi jokainen kurssiryhmä on rajoitettu 30 osallistujaan. Aikaista ilmoittautumista suositellaan.

VARAA PAIKKASI NYT

