

# IFBB Nordic Academy: Toitumisnõustamise süvakursus 2025

**Valda teadust. Muuda oma praktikat. Tõenduspõhine teekond sporditoitumise tippu. August 2025 vastuvõtt on nüüd avatud.**



# Tere tulemast toitumisalaste teadmiste uuele tasemele

## Kursuse juhi Ville Isola (MSc) tervitus

"Tere tulemast toitumisenõustamise süvakursusele. Minu taust on väga akadeemiline; olen uurinud fitness-sportlasi ja kulturiste alates 2016. aastast ning juhendanud 15 aastat. Minu ülesanne on arendada IFBB treenerite koolitusprogramme, tuginedes uusimatele teaduslikele tõenditele. See kursus on loodud nullist, et liikuda kaugemale vananenud müütidest. Me ei uuri mitte ainult, mida teha, vaid ka miks. Kui mõistad endokriin- ja seedeelundkonda, suudad enesekindlalt vastata igale kliendi küsimusele. Need teadmised annavad sulle eelise, et saada tõeliselt edukaks treeneriks. Ootan huviga, et saaksin sind sellel teekonnal juhendada."



## Miks valida IFBB Nordic Academy?

IFBB Nordic Academy pakub Põhjamaade regioonile kohandatud juhtivat fitnessi- ja kulturismialast haridust. See toitumisenõustamise süvakursus pakub süvitsi minekut tõenduspõhisesse toitumisteadusesse ning on mõeldud entusiastidele, sportlastele ja treeneritele, kes soovivad kliente tõhusalt juhendada. Liigu edasi üldistest nõuannetest ja õpi rakendama uusimaid teadusuuringuid reaalses olukordades.

### Arenda teadmisi tõenduspõhises toitumises

Õpi teaduslikke põhimõtteid kalorite jaotuse, metaboolse kohanemise ja toitainete ajastamise taga ning muuda need praktilisteks, rakendatavateks strateegiateks oma klientidele.

### Omanda praktilised juhendamisoskused

Saa praktilisi tööriistu individuaalseks ja rühmade juhendamiseks, isikupärastatud kavade väljatöötamiseks ja klientide edusammude jälgimiseks, kasutades peamisi tulemusnäitajaid.

### Ülemaailmselt tunnustatud sertifikaat

Teeni mainekas IFBB toitumisenõustamise süvakursuse sertifikaat, mis on fitnessi- ja kulturismikogukonnas ülemaailmselt tunnustatud tipptase.

## UUS 2025: Kursuse materjal 6 keeles!

Et paremini teenindada meie Põhjamaade ja Baltikumi kogukonda, on kõik kursuse materjalid nüüd saadaval inglise, soome, rootsi, norra, taani ja eesti keeles.

# Kellele see kursus on mõeldud ja mida sa omandad

## Kellele kursus sobib?

See kursus on mõeldud inimestele, kes suhtuvad tõsiselt toitumisteaduse ja selle praktilise rakendamise mõistmisesse. Meie laiahaardeline õppekava annab teadmised ja oskused, mis on vajalikud sporditoitumise ja treeneritöö konkurentsitihedas maailmas silma paistmiseks.



### Personaaltreenerid ja fitness-treenerid

Kes soovivad pakkuda tipptasemel toitumisnõu, mis läheb kaugemale lihtsatest toitumiskavadest. Täienda oma teenuste valikut ja saa oma jõusaali või stuudio eksperdiks.



### Võistlevad füüsilis-sportlased

Kulturistid, bikiini-, fitness- ja physique-võistlejad, kes soovivad hallata oma võistluseelset ettevalmistust ja võistlusvälist toitumist, et saavutada laval optimaalseid tulemusi.



### Jõu- ja vastupidavustreeningu spetsialistid

Kes töötavad eri spordialade sportlastega ja peavad mõistma, kuidas toitumine mõjutab sooritusvõimet, taastumist ja pikaajalist sportlikku arengut.



### Kirglikud fitness-entusiastid

Kes soovivad liikuda pinnapealsetest teadmistest kaugemale ja tõeliselt mõista, kuidas toitumine mõjutab inimkeha raku ja süsteemi tasandil.



### Pürgivad toitumisspetsialistid

Kes otsivad tugevat, tõenduspõhist alust sporditoitumises, et alustada või edendada oma karjääri konkurentsitihedas fitness-tööstuses.

See kursus on eriti väärtuslik professionaalidele, kes töötavad Põhjamaade regioonis, kus fitness-kogukonnas hinnatakse kõrgelt tõenduspõhist praktikat ja teaduslikku rangust.

# Mida sa omandad

Pärast IFBB Nordic Academy toitumisnõustamise süvakursuse läbimist oled arendanud laiaulatusliku oskuste pagasi, mis võimaldab sul enesekindlalt juhendada kliente mitmesuguste toitumisega seotud eesmärkide saavutamisel. Need teadmised eristavad sind konkurentsitihe fitness-tööstuses ja võimaldavad sul pakkuda oma klientidele paremaid tulemusi.



## **Teaduslikud alused**

Mõista endokriin- ja seedeelundkonda, et selgitada toitumisstrateegiate "miks" küsimust, liikudes pinnapealsetest soovitustest kaugemale ja mõistes tõeliselt füsioloogilisi mehhanisme.



## **Süvendatud bioenergeetika**

Saa selgeks, kuidas keha kasutab makrotoitaineid energiaks erinevat tüüpi füüsilise tegevuse ajal, alates kõrge intensiivsusega intervalltreeningust kuni vastupidavus- ja jõutreeninguni.



## **Isikupärastatud kavade koostamine**

Loo kohandatud toitumiskavasid rasvakaotuseks, lihasmassi kasvatamiseks ja tipptulemuste saavutamiseks, tuginedes individuaalsetele vajadustele, eesmärkidele, ainevahetuslikele teguritele ja isegi psühholoogilistele kaalutlustele.



## **Spetsialiseeritud strateegiad**

Õpi äraproovitud tehnikaid võistluseelseks ettevalmistuseks, tippnädala haldamiseks, masters-vanuseklassi sportlaste toitumiseks ja tõhusaid lähenemisviise taimetoitlastest sportlastele.



## **Juhendamine ja pühendumuse tagamine**

Arenda oskusi suhtlemises, eesmärkide seadmises ja käitumise muutmises, et tagada klientidele püsivate ja pikaajaliste tulemuste saavutamine läbi parema toitumisprotokollidest kinnipidamise.



## **Tõenduspõhine praktika**

Õpi kriitiliselt hindama toitumisalast teavet, lükkama ümber levinud müüte ja rakendama uusimaid teadusuuringuid oma juhendamispraktikas optimaalsete tulemuste saavutamiseks.

# Põhjalik õppekava: 1. osa

Meie hoolikalt kavandatud õppekava pakub täiuslikku tasakaalu teoreetiliste teadmiste ja praktilise rakenduse vahel. Iga moodul tugineb eelmistele, luues ühtse haridusteedkonna, mis muudab sind eksperdist toitumistreeneriks.

## MOODUL 0: Tere tulemast kursusele

Saa ülevaade kursuse struktuurist, IFBB tiptaseme pärandist ja teekonnast sertifikaadini. Loo aluse sügavale ja rahuldust pakkuvale õpikogemusele, tutvustades õppeplatvormi, kogukonna ressursse ja ootusi eduks.

## MOODUL 1: Sportlaste toitumisenõustamine

Saa meistriks juhendamise kunstis. See moodul pakub olulise raamistiku tõhusaks toitumisenõustamiseks, alates esmasest hindamisest ja eesmärkide seadmisest sportlastega kuni toitumise sujuva integreerimiseni nende treeningprogrammidesse.

## MOODUL 2: Toitumisenõustamine jätkusuutlikuks elustiili muutuseks

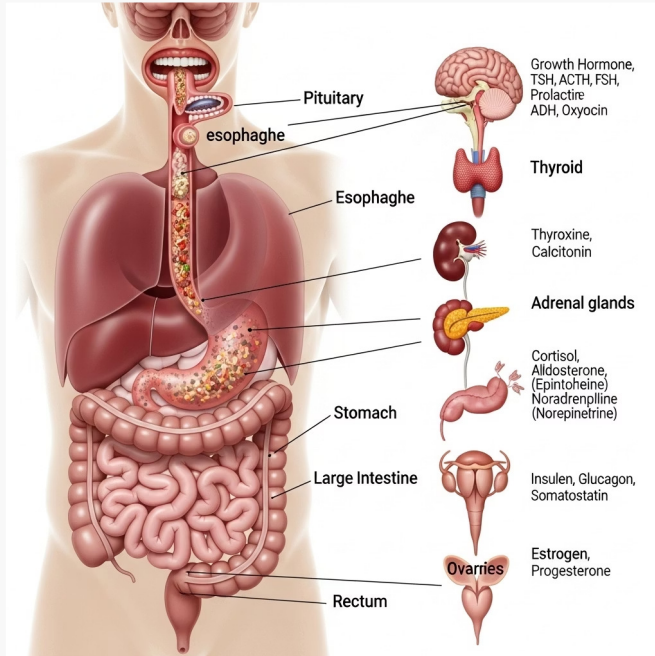
Õpi põhimõtteid klientide suunamiseks püsivatele tervisemuutustele. Käsitleme uute harjumuste kujundamise psühholoogiat, tugeva treeneri-kliendi meeskonna loomist ja empaatia kasutamist jätkusuutliku muutuse saavutamiseks ka väljaspool jõusaali.

## MOODUL 3: Endokriinsüsteem

Mine makrotoitainetest sügavamale ja mõista, *miks*. Uuri, kuidas peamised hormoonid nagu insuliin, kortisool, kilpnäärmehormoonid ja testosteroon mõjutavad ainevahetust, rasva ladestumist, lihaskasvu ja energiataset. Need on teadmised, mis eristavad eksperte amatööridest.

# Põhjalik õppekava: 2. osa

Õppekavas sügavamale liikudes arendad üha keerukamat arusaama inimese füsioloogiast ja toitumisteadusest. Need keskmised moodulid moodustavad teadusliku tuuma, millele kõik praktilised rakendused tuginevad.



## MOODUL 4: Seedesüsteem

Jälgi toidu teekonda allaneelamisest energiaks. Mõista seedimise, imendumise ja toitainete kasutamise täielikku protsessi. See moodul hõlmab kõike alates soolestiku närvisüsteemist ("kõhuaaju") kuni imendumishäirete haldamiseni.

## MOODUL 5: Toitumisfüsioloogia ja molekulaarne toitumine (UUS 2025)

See uus moodul viib sind toitumisteaduse esirinda. Uuri, kuidas toitained suhtlevad sinu geenidega (nutrigenoomika), mõjutavad rakusiseseid signaaliradu ja reguleerivad isegi geeniekspressiooni (epigeneetika).

## MOODUL 6: Bioenergeetika ja ainevahetus

Ava keha energiaökonoomia saladused. Süüvi kolme energiasüsteemi (ATP-PCr, glükolüütiline, oksüdatiivne), süsivesikute, rasvade ja valkude ainevahetusradadesse ning sellesse, kuidas keha reguleerib toidu tarbimist ja energiakulu.

# Põhjalik õppekava: 3. osa

Tuginedes eelnevates moodulites loodud füsioloogilistele alustele, liigume nüüd toitumisteaduse praktilisemate rakenduste juurde. Need moodulid ületavad lõhe teoreetiliste teadmiste ja reaalsete rakendusstrateegiatega vahel.

## MOODUL 7: Toitumise alused

Ehita vankumatu vundament. See moodul hõlmab eduka dieedipidamise põhiprintsiipe, isiksuseomaduste mõistmist juhendamisel, motivatsiooni ja käitumise muutmise psühholoogiat ning seda, kuidas tagada klientide pühendumus pikaajaliseks eduks.

## MOODUL 8: Toiduvalik ja söömiskäitumine (UUS 2025)

Saa meistriks juhendamissuhtluses ja mõista oma klientide toiduvalikute taga peituvaid sügavaid psühholoogilisi ajendeid. See uus moodul käsitleb söömiskäitumise mudeleid, "toidusuhte" kontseptsiooni ning kognitiivseid ja sotsiaalseid tegureid, mis kujundavad meie söömist.

## MOODUL 9: Tervislik toitumine

Rakenda oma teadmisi praktilistele teemadele. See ulatuslik moodul käsitleb energiatasakaalu, kehakoostist ning põhjalikke juhendeid valkude, süsivesikute, rasvade, vitamiinide, mineraalide ja vedeliku tarbimise rollist spordis.



# Põhjalik õppekava: 4. osa – eriteadmised eksperttasemel juhendamiseks

Meie õppekava viimased moodulid keskenduvad spetsiifilistele teemadele ja edasijõudnud rakendustele, valmistades sind ette enesekindlalt ja asjatundlikult toime tulema ka kõige keerulisemate toitumisnõustamise olukordadega.

## MOODUL 10: Spordi toidulisandid

Navigeeri toidulisandite maastikul tõenduspõhise pilguga. Pakume ametlikku IFBB spordi toidulisandite juhendit, mis käsitleb tõestatud toimega lisandeid nagu kreatiin ja vadakuvalk, paljastades samal ajal need, mis on paljulubavad, kuid millel puudub veel teaduslik kinnitus.

## MOODUL 11: Spetsialiseeritud toitumisstrateegiad

Siin saad sa eksperdiks. See moodul pakub üksikasjalikke, rakendatavaid protokolle paljude spetsiifiliste toitumisvajaduste jaoks, andes sulle valmisoleku töötada mitmekesiste klientide ja keeruliste eesmärkidega.

## Lihasmassi kasvatamise toitumine

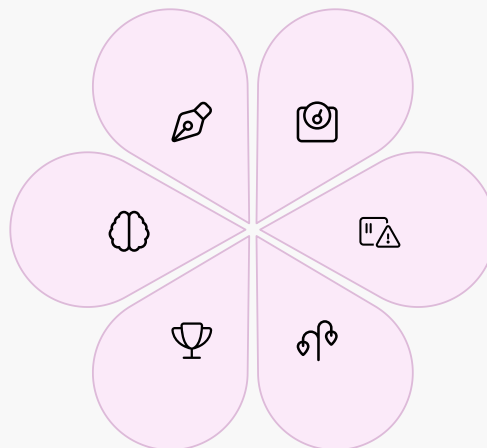
Teaduspõhised strateegiad tõhusaks massi kasvatamiseks, minimeerides samal ajal rasva juurdevõttu.

## Rasvakaotuse toitumine

Energiadefitsiidi haldamine optimaalse lihasmassi säilitamisega.

## Söömishäired ja häirunud söömiskäitumine

Nende kriitiliste probleemide äratundmine ja käsitlemine sportlastel.



## Masters-vanuseklassi ja vanemate täiskasvanute toitumine

Kavade kohandamine muutuvatele ainevahetustele ja füsioloogilistele vajadustele.

## Võistluseelne ettevalmistus ja tippnädal

Lõplik juhend lavavormi saavutamiseks.

## Taimetoitlus sportlastele

Tipptulemuste tagamine taimsel toidul.

# Õpikogemus ja sinu juhendaja

## Paindlik ja interaktiivne õpikeskkond

Meie kursus on loodud hõivatud professionaalidele, pakkudes segu reaajas suhtlusest ja paindlikust iseseisvast õppes.

### Reaajas veebimoodulid

Suhtle otse akadeemiliste professionaalidega kolmes mitmepäevases reaajas moodulis.

### 24/7 ligipääs salvestustele

Kõik reaajas sessioonid salvestatakse ja tehakse kättesaadavaks meie õppeplatvormil.

### Põhjalikud kursusematerjalid

Saa üle 740 lehekülje põhjalikke, pidevalt uuendatavaid kursusematerjale.

### Praktilised ülesanded

Rakenda oma teadmisi reaalse ülesannete kaudu ja saa personaalset tagasisidet.

### Kogukonnafoorum

Liitu meie eksklusiivse kogukonnafoorumiga, et arutleda, jagada teadmisi ja luua võrgustikke.

### Kohtu oma juhendajaga



### Ville Isola (doktorant)

IFBB Nordic Academy toitumisnõustamise süvakursust juhib Ville Isola, silmapaistev tegelane sporditoitumise ja kulturismi teaduse valdkonnas.

### Professionaalne taust:

- IFBB Nordic Academy asutaja
- IFBB treenerite komisjoni peasekretär
- Sporditeaduste doktorant ja avaldatud teadlane
- 15+ aastat treenerikogemust tippsportlastega
- Tõenduspõhiste treenerikoolitusprogrammide arendaja

# Ülemaailmselt tunnustatud sertifikaat ja kursuse detailid

## Teeni oma mainekas IFBB sertifikaat

Pärast kursuse edukat läbimist, sealhulgas osalemist, ülesannete ja eksamite sooritamist, omistatakse sulle **IFBB toitumisharjutamise süvakursuse sertifikaat**.

## Rahvusvaheline tunnustus:

IFBB sertifikaati tunnustavad ülemaailmselt mainekad organisatsioonid, sealhulgas:

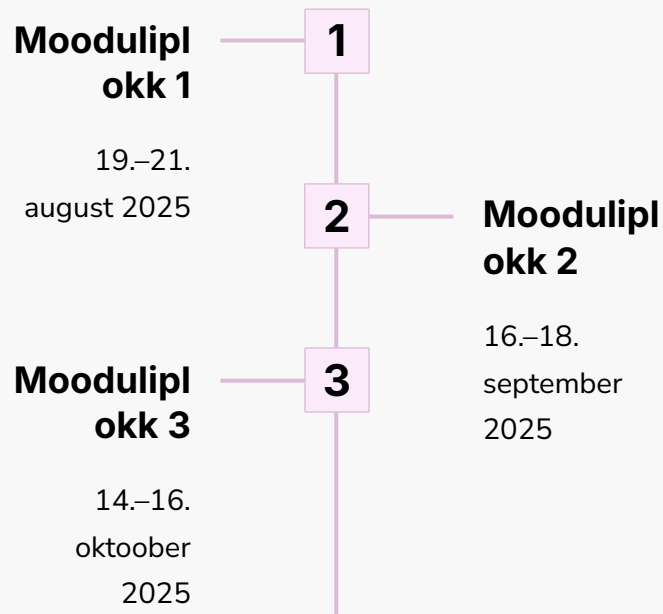
- The Global Association of International Sports Federations
- The Association of Pan-American Sports Confederations
- Suured rahvusvahelised spordiorganisatsioonid kuuendil kontinendil



# Kursuse ajakava ja investeeering – August 2025

## Reaalajas veebimoodulid

Kursus on üles ehitatud kolmele intensiivsele mooduliplokile, millest igaüks kestab kolm päeva.



Päevaste sessioonide ajad: 18:00 – 21:00  
(UTC+3)

## Investeeeri oma teadmistesse

IFBB Nordic Academy toitumisenõustamise süvakursus on oluline investeeering sinu professionaalsesse arengusse ja karjääripotentsiaali.

| Makseviis               | Detailid                          |
|-------------------------|-----------------------------------|
| Ühekordne makse         | 899 €                             |
| 6-kuuline maksegraafik  | 149.83 € / kuus<br>(Kokku: 899 €) |
| 12-kuuline maksegraafik | 74.92 € / kuus<br>(Kokku: 899 €)  |

## Valmis viima oma teadmised uuele tasemele?

August 2025 toitumisenõustamise süvakursus annab sulle teadmised ja praktilised oskused, et tõhusalt juhendada kliente, parandada sportlikku sooritusvõimet ja edendada pikaajalist tervist läbi tõendus põhise toitumise.

**Ära järgi trende. Mõista teadust. Ole valdkonna liider.**

**i** "IFBB toitumisenõustamise süvakursus muutis minu treeneripraktikat. Lähenen nüüd klientide toitumisele enesekindluse ja täpsusega, mis eristab mind teistest treeneritest. Minu kliendid saavutavad paremaid tulemusi ja minu äri on tänu saadud teadmistele märkimisväärselt kasvanud." — Erik, personaaltreener ja IFBB treener

**Liitu IFBB Nordic Academyga ja saa fitness-toitumise liidriks.**

# Võta ühendust ja registreeru

Oleme siin, et vastata sinu küsimustele ja aidata sul otsustada, kas IFBB Nordic Academy toitumisnõustamise süvakursus sobib sinu professionaalsete eesmärkidega.

## Kontaktinfo:



### E-post

[info@ifbbacademynordic.com](mailto:info@ifbbacademynordic.com)



### Veebisait

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



### Jälgi meid

@ifbbacademynordic Facebookis, Instagramis, TikTokis ja YouTube'is

## Korduma kippuvad küsimused

### Kas see kursus sobib algajatele?

Kuigi me tervitame motiveeritud algajaid, on kursus mõeldud neile, kellel on juba taust fitnessis või toitumises.

### Mis siis, kui ma ei saa kõigil reaallajas sessioonidel osaleda?

Kõik sessioonid salvestatakse ja tehakse kättesaadavaks 24 tunni jooksul.

### Kui kaua on mul juurdepääs kursusematerjalidele?

Saad eluaegse juurdepääsu kõigile kursusematerjalidele, sealhulgas tulevastele uuendustele.

### Mis keeles kursust õpetatakse?

Reaallajas sessioonid toimuvad inglise keeles, kuid kursusematerjalid on saadaval inglise, soome, rootsi, norra, taani ja eesti keeles.



## Piiratud arv kohti

Kvaliteetse õppe ja personaalse tähelepanu tagamiseks on igas kursuse vastuvõtus piiratud arv kohti – 30 osalejat. Soovitav on varajane registreerimine.