

IFBB Nordic Academy

Avancerad Näringslära Kurs 2025

Behärska Vetenskapen. Omsätt i Praktiken. En Evidensbaserad Fördjupning i Elitidrottsnutrition.

Anmälan för augusti 2025 är nu öppen.



Välkommen till Nästa Nivå av Nutritionsexpertis



Ett ord från din kursansvarige, Ville Isola (MSc)

"Välkommen till kursen i avancerad näringslära. Min bakgrund är starkt akademisk; jag har studerat fitnessatleter och kroppsbyggare sedan 2016 och har 15 års erfarenhet som tränare. Min uppgift är att utveckla IFBB:s tränarutbildningar baserat på den senaste vetenskapliga evidensen. Denna kurs har utformats från grunden för att röra sig bortom föråldrade myter. Vi kommer att undersöka inte bara vad man ska göra, utan varför. När du förstår det endokrina systemet och matsmältningssystemet kan du med säkerhet besvara alla klientfrågor. Denna kunskap ger dig fördelen att bli en framgångsrik coach. Jag ser fram emot att vägleda dig."

Varför Välja IFBB Nordic Academy?

IFBB Nordic Academy erbjuder ledande utbildning inom fitness och bodybuilding, skräddarsydd för den nordiska regionen. Denna avancerade kurs i näringslära ger en djupgående inblick i evidensbaserad nutrition, utformad för entusiaster, atleter och tränare som siktar på att vägleda klienter effektivt. Gå bortom generiska råd och lär dig att tillämpa den senaste forskningen i praktiska scenarier.

Utveckla Expertis inom Evidensbaserad Näringslära

Lär dig de vetenskapliga principerna bakom kaloripartitionering, metabol anpassning och näringstimning, och omsätt dem i praktiska, genomförbara strategier för dina klienter.

Behärska Praktiska Tränarfärdigheter

Få konkreta verktyg för individuell coachning och gruppcoachning, utveckling av personliga planer och uppföljning av klienters framsteg med hjälp av nyckeltal.

Globalt Erkänd Certifiering

Erhåll det prestigefyllda IFBB Certified Advanced Nutrition Certificate, ett bevis på excellens som är erkänt över hela världen inom fitness- och bodybuildinggemenskapen.

NYHET för 2025: Kursmaterial på 6 Språk!

För att bättre tjäna vår nordiska och baltiska gemenskap är allt kursmaterial nu tillgängligt på engelska, finska, svenska, norska, danska och estniska.

Vem Kursen är För & Vad Du Kommer Att Behärska

Vem Bör Anmäla Sig?

Denna kurs är utformad för individer som är seriösa med att förstå vetenskapen bakom nutrition och dess praktiska tillämpning. Vår omfattande läroplan ger den kunskap och de färdigheter som behövs för att utmärka sig i den konkurrensutsatta världen av idrottsnutrition och coaching.



Personliga Tränare & Fystränare

Som strävar efter att erbjuda näringsvägledning på elitnivå som går utöver grundläggande kostscheman. Förbättra ditt tjänsteutbud och bli den självklara experten på ditt gym.



Tävlande Fysikatleter

Bodybuilding-, Bikini Fitness- och Physique-tävlande som vill behärska sina egna tävlingsförberedelser och offseason-nutrition för optimala resultat på scenen.



Styrke- & Konditionsspecialister

Som arbetar med idrottare inom olika sporter och behöver förstå hur nutrition påverkar prestation, återhämtning och långsiktig atletisk utveckling.



Passionerade Fitnessentusiaster

Som vill gå bortom ytkunskap och verkligen förstå hur nutrition påverkar människokroppen på cellulär och systemisk nivå.



Blivande Nutritionsproffs

Som söker en stark, evidensbaserad grund inom idrottsnutrition för att starta eller avancera sin karriär i den konkurrensutsatta fitnessindustrin.

Kursen är särskilt värdefull för yrkesverksamma i Norden, där evidensbaserad praktik och vetenskaplig noggrannhet värderas högt inom fitnessgemenskapen.

Vad Du Kommer Att Behärska

Efter avslutad kurs kommer du att ha utvecklat en omfattande uppsättning färdigheter som gör att du med säkerhet kan vägleda klienter mot en mängd olika nutritionsrelaterade mål.



Vetenskapliga Grunder

Förstå det endokrina systemet och matsmältningssystemet för att förklara "varför" bakom näringsstrategier.



Avancerad Bioenergetik

Behärska hur kroppen använder makronäringsämnen för energi under olika typer av fysisk aktivitet.



Personlig Planering

Skapa anpassade kostplaner för fettminskning, muskelökning och topprestation baserat på individuella behov och metaboliska faktorer.



Specialiserade Strategier

Lär dig beprövade tekniker för tävlingsförberedelser, "peak week", nutrition för master-atleter och effektiva metoder för vegetariska idrottare.

Coachning & Följsamhet

Utveckla färdigheter i kommunikation, målsättning och beteendeförändring för att säkerställa att dina klienter uppnår hållbara, långsiktiga resultat.

Evidensbaserad Praktik

Lär dig att kritiskt utvärdera näringsinformation, avfärda vanliga myter och tillämpa den senaste vetenskapliga forskningen i din coachning.



Denna kompetens kommer att göra dig kapabel att arbeta med klienter på alla nivåer, från nybörjare till elitidrottare. Den evidensbaserade metoden säkerställer att dina rekommendationer är grundade i vetenskap snarare än trender.

HUMAN BODY SYSTEMS

Brain

Larynx

Heart

Lungs

Spleen

Kidneys

Small Intestine

Urinary Bladder

Nose

Lips

Genioglossus Muscle

Trachea

Liver

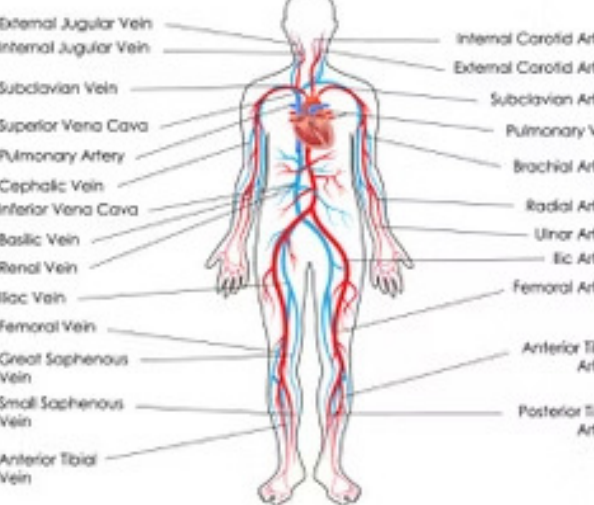
Duodenum

Pancreas

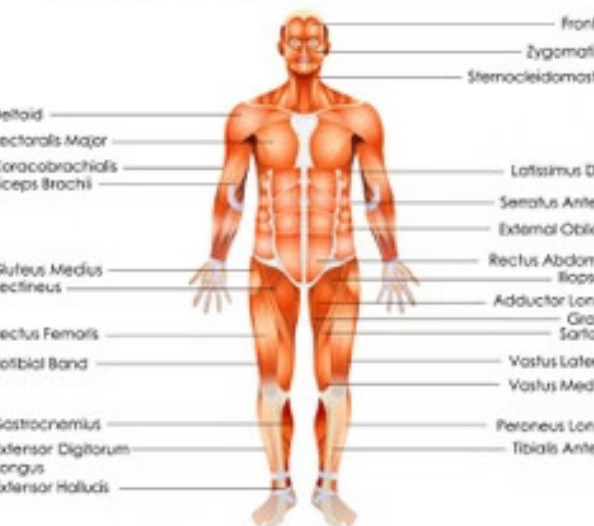
Ascending Colon

Small Intestine

Appendix



CIRCULATORY SYSTEM



MUSCULAR SYSTEM

Omfattande Kursplan: Del 1

Vår noggrant utformade läroplan balanserar teoretisk kunskap med praktisk tillämpning.

MODUL 0: Välkommen till Kursen

Orientera dig med kursens struktur, IFBB:s arv och vägen till din certifiering. Vi introducerar lärplattformen och gemenskapens resurser.

MODUL 1: Nutritionscoachning för Atleter

Behärska konsten att coacha. Denna modul ger ramverket för effektiv nutritionscoachning, från bedömning och målsättning till att integrera nutrition i träningsprogram.

MODUL 2: Nutritionscoachning för Hållbar Livsstilsförändring

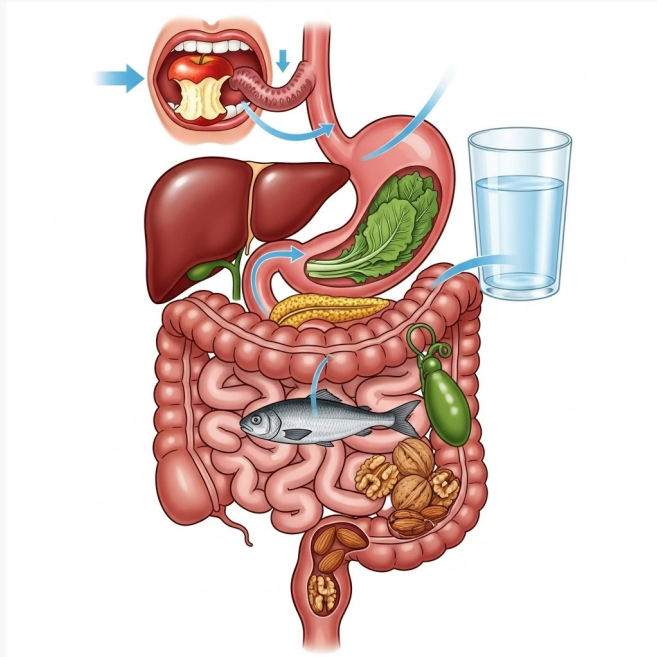
Lär dig principerna för att vägleda klienter mot varaktiga hälsoförändringar. Vi behandlar psykologin bakom vanebildning och att bygga ett starkt coach-klient-förhållande.

MODUL 3: Det Endokrina Systemet

Gå bortom makronutrienten. Utforska hur hormoner som insulin, kortisol och sköldkörtelhormoner påverkar metabolism, fettinlagring och muskeltillväxt.

Omfattande Kursplan: Del 2

Dessa moduler utgör den vetenskapliga kärnan som all praktisk tillämpning bygger på.



MODUL 4: Matsmältningssystemet

Följ matens resa från intag till energi. Förstå hela processen av matsmältning, absorption och näringsutnyttjande, inklusive tarmfloras roll för hälsa och prestation.

MODUL 5: Näringsfysiologi och Molekylär Nutrition (NYHET 2025)

Denna nya modul tar dig till forskningens framkant. Utforska hur näringsämnen interagerar med dina gener (nutrigenomik) och påverkar cellulära signalvägar.

MODUL 6: Bioenergetik & Metabolism

Fördjupa dig i kroppens tre energisystem (ATP-PCr, glykolytiska, oxidativa) och de metaboliska vägarna för kolhydrater, fetter och proteiner.

Omfattande Kursplan: Del 3

Dessa moduler överbryggar klyftan mellan teoretisk kunskap och praktiska implementeringsstrategier.

MODUL 7: Grunderna i Nutrition

Bygg en solid grund. Denna modul täcker kärnprinciperna för framgångsrik kosthållning, att förstå personlighetsdrag i coachning och psykologin bakom motivation.

MODUL 8: Matval och Ätbeteende (NYHET 2025)

Behärska coachningskommunikation och förstå de psykologiska drivkrafterna bakom dina klients matval. Utveckla tekniker för att hantera emotionellt ätande.

MODUL 9: Hälsosam Nutrition

Tillämpa din kunskap praktiskt. Denna omfattande modul täcker energibalans, kroppssammansättning och fördjupade guider om protein, kolhydrater, fetter, vitaminer och mineraler.



Omfattande Kursplan: Del 4

Specialiserad Kunskap för Expertcoaching

De sista modulerna fokuserar på specialiserade ämnen och avancerade tillämpningar.

MODUL 10: Kosttillskott

Navigera i kosttillskottslandskapet med ett evidensbaserat förhållningssätt. Vi tillhandahåller den officiella IFBB Sports Supplement Guide, som täcker beprövade tillskott som kreatin och vassleprotein.

MODUL 11: Specialiserade Näringsstrategier

Det är här du blir en expert. Denna modul ger detaljerade protokoll för ett brett spektrum av specialiserade näringsbehov.

Specialiserade Näringsstrategier Inkluderar:

1 Nutrition för Muskelmassa

Vetenskapliga strategier för "bulk" med minimal fettökning.

2 Nutrition för Fettminskning

Bemästra energiunderskott för optimal muskelbibehållning.

3 Nutrition för Master-atleter & Äldre Vuxna

Anpassa planer för förändrad metabolism.

4 Vegetarisk Nutrition för Atleter

Säkerställ topprestation med en växtbaserad kost.

5 Tävlingsförberedelser & "Peak Week"

Den definitiva guiden för att uppnå tävlingsform.

6 Ätstörningar & Stört Ätbeteende

Att känna igen och hantera dessa kritiska frågor hos idrottare.

Lärandeupplevelsen & Din Instruktör

En Flexibel och Interaktiv Lärmiljö

Vår kurs är utformad för yrkesverksamma och erbjuder en blandning av live-interaktion och flexibelt självstudium.



Live Online-moduler

Delta direkt med akademiska experter under tre flerdagars live-moduler.



Tillgång till Inspelningar 24/7

Granska alla live-sessioner i din egen takt.



Omfattande Kursmaterial

Få över 740 sidor med ständigt uppdaterat material.



Praktiska Uppgifter

Tillämpa din kunskap genom verkliga uppgifter, inklusive att skapa en tremånaders kostplan för en klient.



Community-forum

Gå med i vårt exklusiva forum för att diskutera ämnen och nätverka.

Möt Din Instruktör

Ville Isola (doktorand)



Kursen leds av Ville Isola, en framstående person inom idrottsnutrition och bodybuildingvetenskap.

Professionell Bakgrund

- Grundare av IFBB Nordic Academy
- Generalsekreterare för IFBB Coaches Commission
- Doktorand & publicerad forskare inom idrottsvetenskap
- 15+ års coachingerfarenhet med elitidrottare
- Utvecklare av evidensbaserade tränarutbildningar
- Specialisering inom fysikatleters nutrition och förberedelser

"Mitt mål är inte bara att lära dig vad som fungerar, utan att hjälpa dig förstå varför det fungerar. När du förstår de underliggande mekanismerna kan du anpassa din strategi till vilken klient, vilket mål och vilken omständighet som helst." — Ville Isola, doktorand

Globalt Erkänd Certifiering & Kursdetaljer

Erhåll Din Prestigefyllda IFBB-certifiering

Efter framgångsrikt slutförande av kursen tilldelas du IFBB Certified Advanced Nutrition Certificate. Denna certifiering representerar guldstandarden inom idrottsnutrition och är globalt erkänd av prestigefyllda organisationer.

Internationellt Erkännande

Certifieringen är erkänd av:

- Global Association of International Sports Federations
- The Association of Pan-American Sports Confederations
- Stora internationella idrottsorganisationer på sex kontinenter
- Nationella bodybuilding- och fitnessförbund världen över

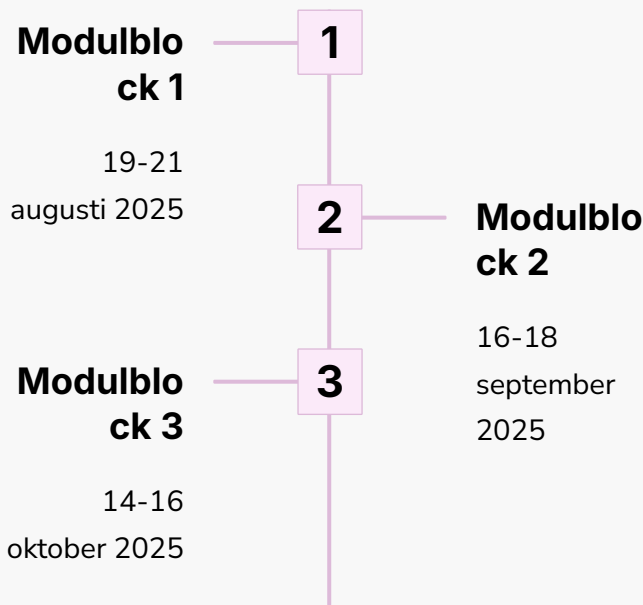
Utexaminerade från vårt program har gått vidare till att etablera framgångsrika coachningsverksamheter, bli teamnutritionister och tjäna som konsulter för nationella idrottsprogram.



Kursschema & Investering - Augusti 2025

Live Online-moduler

Kursen är strukturerad kring tre intensiva modulblock.



Dagliga Sessionstider: 18:00 – 21:00 (UTC+3)

Totala Kurstimmar

Cirka 108 akademiska timmar (motsvarande 4 ECTS), inklusive live-sessioner, inspelade föreläsningar och praktiska uppgifter.

Krav för Slutförande

- Närvaro vid live-sessioner (inspelningar tillgängliga)
- Slutföra alla inlämningsuppgifter
- Godkänt resultat på den slutliga teoretiska examinationen (minst 70 %)
- Framgångsrikt utveckla och presentera en fallstudie med en kostplan

Investera i Din Expertis

Betalningsalternativ

Betalningsalternativ	Detaljer
Engångsbetalning	899 €
6-månadersplan	149,83 € / månad (Totalt: 899 €)
12-månadersplan	74,92 € / månad (Totalt: 899 €)

Vad Din Investering Inkluderar

Omfattande Utbildning

27 timmars live-undervisning och över 80 timmars självstudier.

Praktiska Verktyg

Mallar för klientbedömning, programvara för måltidsplanering och system för att följa framsteg.

Karriärutveckling

Globalt erkänd certifiering och tillgång till IFBB:s professionella nätverk.



Redo att Höja Din Expertis?

I dagens fitnessindustri är näringsråd rikliga men kvalitativ vägledning är sällsynt. IFBB Nordic Academy Advanced Nutrition Course förbereder dig för att sticka ut.

Vetenskaplig Trovärdighet

Grunda dina rekommendationer i fackgranskad forskning.

Praktisk Expertis

Omsätt komplex näringsvetenskap till handlingsbara strategier.

Etisk Coachning

Ge ansvarsfull vägledning som prioriterar klientens hälsa.

Professionellt Erkännande

Gå med i en elitgemenskap av evidensbaserade utövare.

"IFBB Advanced Nutrition Course förändrade min coachningspraktik. Jag närmar mig nu klienters nutrition med en säkerhet och precision som skiljer mig från andra tränare. Mina klienter uppnår bättre resultat, och min verksamhet har vuxit avsevärt som ett resultat av den expertis jag fick." — Erik Johansson, Personlig Tränare & IFBB Coach, Stockholm

Din resa mot nutrimentsmästerskap börjar här.

Kontakta Oss & Anmäl Dig

Kontakta Oss

Vi är här för att besvara dina frågor.

✉ E-post: info@ifbbacademynordic.com

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

📱 Följ Oss: @ifbbacademynordic på Facebook, Instagram, TikTok & YouTube

Anmälningsprocess

Steg 1

Fyll i online-ansökningsformuläret.

Steg 2

Få bekräftelse inom 2 arbetsdagar.

Steg 3

Välj din föredragna betalningsplan.

Steg 4

Få tillgång till förberedande material och community-forum.



Begränsat Antal Platser

För att säkerställa kvalitet och personlig uppmärksamhet är varje kursintag begränsat till 30 deltagare. Tidig anmälan rekommenderas.

Vanliga Frågor

1

Är kursen lämplig för nybörjare?

Kursen är utformad för dem med viss bakgrund inom fitness eller nutrition. Grundläggande kunskaper är fördelaktigt.

2

Vad händer om jag inte kan delta i alla live-sessioner?

Alla sessioner spelas in och görs tillgängliga inom 24 timmar.

3

Hur länge har jag tillgång till kursmaterialet?

Du får livstids tillgång till allt kursmaterial, inklusive framtida uppdateringar.

