

IFBB Nordic Academy

Avansert Ernæringskurs 2025

Mestre vitenskapen. Transformer din praksis.

En forskningsbasert reise inn i den ypperste eliten av idrettsernæring. Påmelding for august 2025 er nå
åpen.



Velkommen til neste nivå av ernæringsekspertise



Et ord fra din kursdirektør, Ville Isola (MSc)

"Velkommen til Avansert Ernæringskurs. Min bakgrunn er høyst akademisk; jeg har studert fitnessutøvere og kroppsbyggere siden 2016 og har vært trener i 15 år. Min oppgave er å utvikle IFBBs trenerutdanningsprogrammer basert på den nyeste vitenskapelige evidensen. Dette kurset ble bygget fra grunnen av for å bevege seg forbi utdaterte myter. Vi vil utforske ikke bare *hva* man skal gjøre, men *hvorfor*. Når du forstår det endokrine systemet og fordøyelsessystemet, kan du besvare ethvert klientspørsmål med selvtillit. Denne kunnskapen gir deg forspranget til å bli en virkelig vellykket trener. Jeg ser frem til å veilede deg på denne reisen."

Hvorfor velge IFBB Nordic Academy?

IFBB Nordic Academy tilbyr ledende utdanning innen fitness og kroppsbygging, skreddersydd for den nordiske regionen. Dette avanserte ernæringskurset gir et dypdykk i forskningsbasert ernæringsvitenskap, designet for entusiaster, utøvere og trenere som har som mål å veilede klienter effektivt. Gå utover generiske råd og lær å anvende banebrytende forskning i virkelige scenarier.

Utvikle ekspertise i forskningsbasert ernæring

Lær de vitenskapelige prinsippene bak kaloripartisjoning, metabolsk adaptasjon og næringstiming, og oversett dem til praktiske, handlingsrettede strategier for dine klienter.

Mestre praktiske coachingferdigheter

Få praktiske verktøy for individuell- og gruppecoaching, utvikling av personlige planer og overvåking av klientprogresjon ved hjelp av sentrale resultatindikatorer.

Globalt anerkjent sertifisering

Oppnå det prestisjetunge IFBB Certified Advanced Nutrition Certificate, et kvalitetsstempel anerkjent over hele verden i fitness- og kroppsbyggermiljøet.

NYTT for 2025: Kursmateriell på 6 språk!

For å bedre betjene vårt nordiske og baltiske fellesskap, er alt kursmateriell nå tilgjengelig på engelsk, finsk, svensk, norsk, dansk og estisk.

Hvem er dette kurset for?

Dette kurset er designet for personer som er seriøse med å forstå ernæringsvitenskap og dens praktiske anvendelse. Vårt omfattende pensum gir kunnskapen og ferdighetene som trengs for å utmerke seg i den konkurransepregede verdenen av idrettsernæring og coaching.



Personlige trenere & fitnesscoacher

Som ønsker å tilby ernæringsveiledning på elitenivå som går utover grunnleggende kostholdsplaner. Forbedre dine tjenestetilbud og bli den foretrukne ekspert på ditt treningssenter.



Konkurrerende fitnessutøvere

Kroppsbbyggere, Bikini-, Fitness- og Physique-konkurrenter som vil mestre sine egne konkurranseforberedelser og off-season-ernæring for optimale resultater på scenen.



Styrke- & kondisjonsspesialister

Som jobber med utøvere i ulike idretter og trenger å forstå hvordan ernæring påvirker prestasjon, restitusjon og langsiktig atletisk utvikling.



Lidenskapelige fitnessentusiaster

Som ønsker å gå utover overflatekunnskap og virkelig forstå hvordan ernæring påvirker menneskekroppen på et cellulært og systemisk nivå.



Fremtidige ernæringsprofesjonelle

Som søker et sterkt, forskningsbasert fundament i idrettsernæring for å starte eller fremme sin karriere i den konkurranseutsatte fitnessbransjen.

Hva du vil mestre

Ved fullføring av IFBB Nordic Academy Advanced Nutrition Course vil du ha utviklet et omfattende ferdighetssett som gjør deg i stand til trygt å veilede klienter mot et bredt spekter av ernæringsrelaterte mål.

Vitenskapelig fundament

Forstå det endokrine systemet og fordøyelsessystemet for å forklare "hvorfor" bak ernæringsstrategier.

Forskningsbasert praksis

Lær å kritisk vurdere ernæringsinformasjon, avkrefte vanlige myter og anvende den nyeste vitenskapelige forskningen i din coachingpraksis.

Coaching & etterlevelse

Utvikle ferdigheter i kommunikasjon, målsetting og atferdsendring for å sikre at klientene dine oppnår bærekraftige, langsiktige resultater.

Avansert bioenergetikk

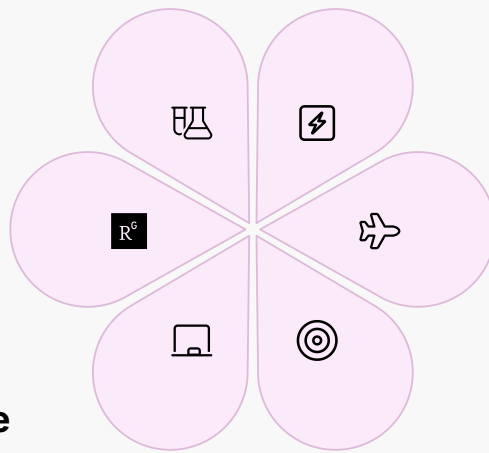
Mestre hvordan kroppen bruker makronæringsstoffer for energi under ulike typer fysisk aktivitet.

Personlig planutforming

Lag skreddersydde ernæringsplaner for fett tap, økning av fettfri masse og topprestasjon basert på individuelle behov.

Spesialiserte strategier

Lær velprøvde teknikker for konkurranseforberedelser, "peak week"-styring, og effektive tilnærminger for eldre og vegetariske utøvere.



Omfattende kurspensum: Del 1

Vårt nøye utformede pensum gir en perfekt balanse mellom teoretisk kunnskap og praktisk anvendelse.

Velkommen til kurset

Bli kjent med kursstrukturen, IFBBs arv av fortreffelighet og veien til din sertifisering.

Ernæringscoaching for idrettsutøvere

Mestre kunsten å coache. Denne modulen gir det essensielle rammeverket for effektiv ernæringscoaching, fra innledende kartlegging og målsetting med utøvere til å integrere ernæring sømløst i deres treningsprogrammer.

Ernæringscoaching for bærekraftig livsstilsendring

Lær prinsippene for å veilede klienter mot varige helseendringer. Vi dekker psykologien bak vanedannelse, bygging av et sterkt trener-klient-team og bruk av empati for å drive bærekraftig endring.

Det endokrine systemet

Gå utover makroer og forstå *hvorfor*. Utforsk hvordan sentrale hormoner som insulin, kortisol, skjoldbruskkjertelhormoner og testosteron påvirker metabolisme, fettlagring, muskelvekst og energinivåer.





Omfattende kurspensum: Del 2

Disse midterste modulene utgjør det sentrale vitenskapelige grunnlaget som all praktisk anvendelse bygger på.

Fordøyelsessystemet

Følg matens reise fra inntak til energi. Forstå den komplette prosessen med fordøyelse, absorpsjon og næringsutnyttelse.

Ernæringsfysiologi og molekylær ernæring (NYTT FOR 2025)

Denne nye modulen tar deg til forkant av ernæringsvitenskapen. Utforsk hvordan næringsstoffer interagerer med genene dine (nutrigenomikk), påvirker cellulære signalveier og regulerer genuttrykk (epigenetikk).

Bioenergetikk & metabolisme

Lås opp hemmelighetene bak kroppens energiøkonomi.

Dykk ned i de tre energisystemene (ATP-PCr, glykolytisk, oksidativt), de metabolske veiene for karbohydrater, fett og proteiner, og hvordan kroppen regulerer matinntak og energiforbruk.

Omfattende kurspensum: Del 3

Disse modulene bygger bro mellom teoretisk kunnskap og implementeringsstrategier i den virkelige verden.

Grunnleggende ernæring

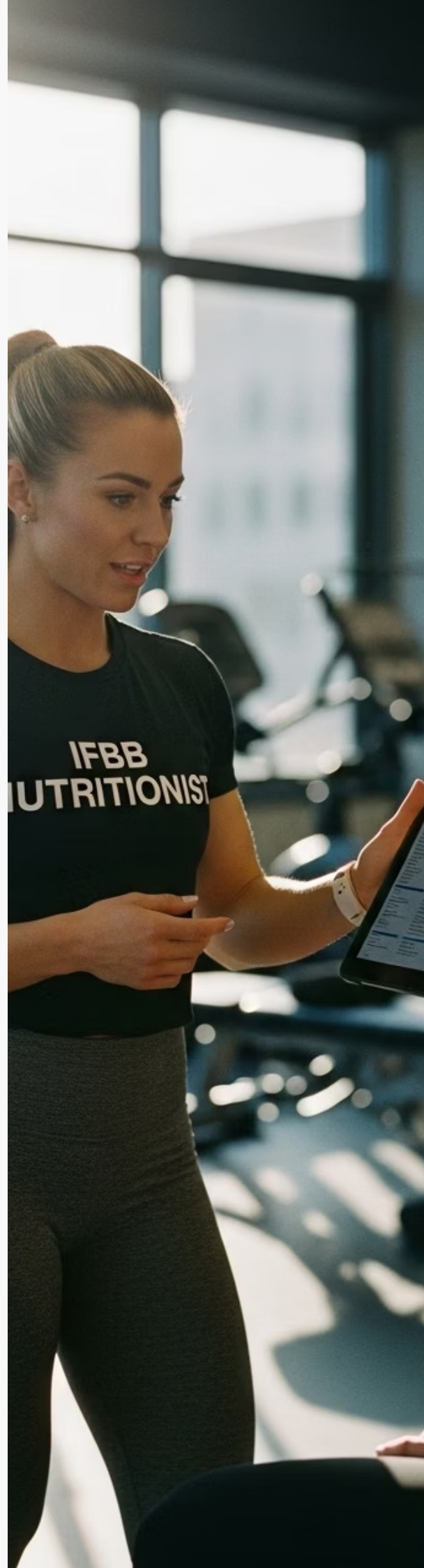
Bygg et bunnsolid fundament. Denne modulen dekker kjerneprinsippene for vellykket kosthold, forståelse av personlighetstrekk i coaching, psykologien bak motivasjon og atferdsendring, og hvordan man sikrer klientetterlevelse.

Matvalg og spiseatferd (NYTT FOR 2025)

Mestre kunsten å kommunisere som coach og forstå de dype psykologiske driverne bak klientenes matvalg.

Sunn ernæring

Anvend din kunnskap på praktiske temaer. Denne omfattende modulen dekker energibalanse, kroppssammensetning og dybdeguiden om rollene til protein, karbohydrater, fett, vitaminer, mineraler og hydrering for idrettsprestasjoner.



Omfattende kurspensum: Del 4

Spesialisert kunnskap for ekspertcoaching

De siste modulene fokuserer på spesialiserte emner og avanserte anvendelser, og forbereder deg til å håndtere selv de mest utfordrende coaching-scenarier.

Sportstilskudd

Naviger i tilskuddslandskapet med et forskningsbasert blikk. Vi gir den offisielle IFBB Sports Supplement Guide, som dekker veldokumenterte tilskudd som kreatin og myseprotein, samtidig som vi belyser de som er lovende, men fortsatt mangler vitenskapelig validering.

Spesialiserte ernæringsstrategier

Dette er hvor du blir en ekspert. Modulen gir detaljerte, handlingsrettede protokoller for et bredt spekter av spesialiserte ernæringsbehov.

Inkluderte strategier:

- **Ernæring for økt fettfri masse**

Vitenskapsbaserte strategier for "bulking" med minimal fettøkning.

- **Ernæring for fettreduksjon**

Mestre energiunderskudd for optimal bevaring av muskelmasse.

- **Ernæring for eldre voksne (Masters-Age)**

Tilpass planer for endret metabolisme og fysiologiske behov.

- **Vegetarisk ernæring for utøvere**

Sikre toppprestasjon på et plantebasert kosthold.

- **Konkurransforberedelser & "Peak Week"**

Den definitive guiden for å oppnå sceneform.

- **Spiseforstyrrelser**

Gjenkjenne og håndtere disse kritiske problemene hos utøvere.

Læringsopplevelsen

Et fleksibelt og interaktivt læringsmiljø

Kurset er designet for travle fagfolk og gir en blanding av direkte interaksjon og fleksibel, selvstyrt læring.



Direktesendte online-moduler

Engasjer deg direkte med akademiske fagpersoner.

24/7 tilgang til opptak

Gå aldri glipp av en forelesning.

Omfattende kursmateriell

Motta over 740 sider med dyptgående, kontinuerlig oppdatert kursmateriell.

Praktiske oppgaver

Anvend din kunnskap gjennom virkelige oppgaver, inkludert et kostholdseksperiment og utforming av en tremåneders ernæringsplan for en klient.

Fellesskapsforum

Bli med i vårt eksklusive forum for å diskutere emner, dele innsikt og nettverke.

Møt din instruktør

Ville Isola (PhD-kandidat)



Kurset ledes av Ville Isola, en fremtredende skikkelse innen idrettsernæring og kroppsbyggingsvitenskap.

Profesjonell bakgrunn

- Grunnlegger av IFBB Nordic Academy
- Generalsekretær i IFBB Coaches Commission
- PhD-student og publisert forsker i idrettsvitenskap
- 15+ års coachingerfaring med eliteutøvere
- Utvikler av forskningsbaserte trenerutdanningsprogrammer
- Spesialisering innen ernæring og forberedelse for fitnessutøvere

"Mitt mål er ikke bare å lære deg hva som fungerer, men å hjelpe deg å forstå hvorfor det fungerer. Når du forstår de underliggende mekanismene, kan du tilpasse din tilnærming til enhver klient, ethvert mål og enhver omstendighet." — Ville Isola

Oppnå din prestisjetunge IFBB-sertifisering

Etter vellykket gjennomføring av kurset vil du bli tildelt **IFBB Certified Advanced Nutrition Certificate**. Denne sertifiseringen representerer gullstandarden innen idrettsernæringsutdanning og anerkjennes globalt av prestisjetunge organisasjoner.



Hva investeringen din inkluderer:

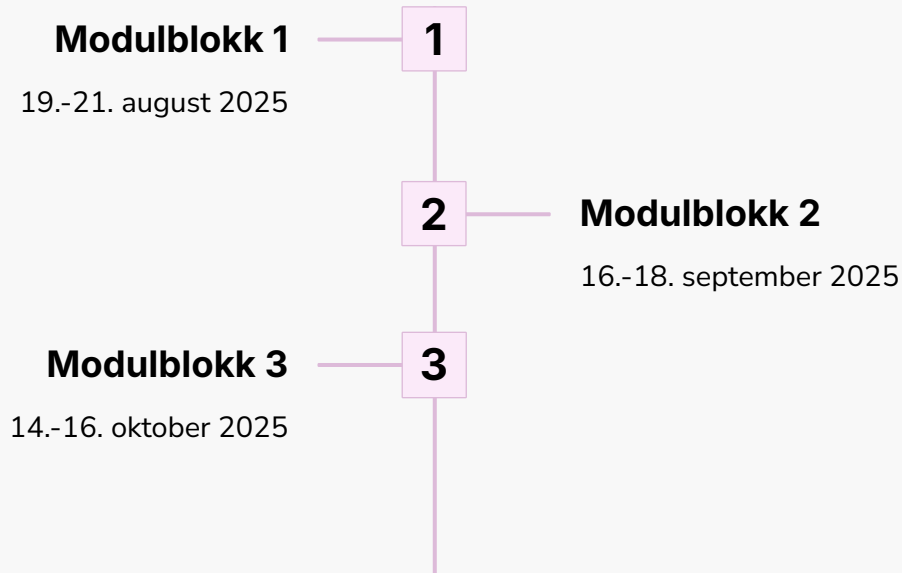
- **Omfattende utdanning:** 27 timer med direkte undervisning, over 80 timer med selvstudium og 740+ sider med kursmaterieell.
- **Praktiske verktøy:** Maler for klientvurdering, tilgang til programvare for måltidsplanlegging, og systemer for progresjonssporing.
- **Karriereutvikling:** Globalt anerkjent sertifisering, tilgang til IFBBs profesjonelle nettverk og oppføring i IFBBs fagregister.



Kurstidsplan & investering - August 2025

Direktesendte online-moduler

Kurset er strukturert rundt tre intensive modulblokker.



Daglige øktider: 18:00 – 21:00 (UTC+3)

Total kurstid: Omtrent 108 akademiske timer (tilsvarer 4 studiepoeng).

Invester i din ekspertise

IFBB Nordic Academy Advanced Nutrition Course representerer en betydelig investering i din faglige utvikling.

€899

Engangsbetaling

€149.83

6-måneders plan
per måned (Totalt: €899)

€74.92

12-måneders plan
per måned (Totalt: €899)



Begrenset antall plasser

For å sikre kvalitetsundervisning og personlig oppmerksomhet er hvert kursinntak begrenset til 30 deltakere. Tidlig påmelding anbefales.

Klar til å heve din ekspertise?

Ikke bare følg trender. Forstå vitenskapen. Led an i feltet. I dagens fitnessbransje er ernæringsråd mange, men kvalitetsveiledning er sjelden. Dette kurset forbereder deg til å skille deg ut.

"IFBB Advanced Nutrition Course transformerte min coachingpraksis. Jeg nærmer meg nå klienters ernæring med en selvtillit og presisjon som skiller meg fra andre trenere. Mine klienter oppnår bedre resultater, og virksomheten min har vokst betydelig som et resultat av ekspertisen jeg tilegnet meg."

— Erik Johansson, personlig trener & IFBB-coach, Stockholm

Bli med i IFBB Nordic Academy og bli en leder innen fitnessernæring.

Kontakt oss & registrer deg



E-post

info@ifbbacademynordic.com



Nettsted

education.ifbbacademynordic.fi



Følg oss

@ifbbacademynordic på Facebook,
Instagram, TikTok & YouTube



Vi er her for å svare på dine spørsmål.