

Khoá học Health coach

Huấn luyện viên sức khỏe (health coach), là người không chỉ giúp mọi người có sức khỏe tốt mà còn hướng họ tiến đến lối sống lành mạnh và hạnh phúc. Hiện nay, health coach đang lấn sân sang lĩnh vực thực dưỡng và trở thành một trong những nghề được xếp hạng năm sao.

Một khóa học Dinh dưỡng thông minh và Cân bằng cuộc sống của Health coach Trần Lan Hương ở Đà Lạt. Vai trò của bác sĩ là chữa bệnh, kê toa thuốc và tư vấn về bệnh lý. Tuy nhiên, bác sĩ không thể đồng hành cùng bệnh nhân trong quá trình chữa trị, chọn chế độ ăn uống đúng, khỏe và điều chỉnh lối sống sao cho lành mạnh. Cho nên, đây sẽ là công việc của một health coach, người hướng dẫn những người chưa bệnh lẫn người đã bị bệnh làm sao để sống xanh, sống khỏe và ngăn ngừa bệnh tật. Theo đó, health coach không chữa bệnh, không cung cấp kiến thức hàn lâm khoa học mà chỉ giáo dục, hướng dẫn bằng những kiến thức gắn gũi với đời sống.

Với kinh nghiệm và kiến thức về dinh dưỡng và sống khỏe, các health coach tự mở lớp thực dưỡng, gây sự chú ý trong xã hội và kiếm được khá nhiều tiền. Điều này khiến nghề health coach dạy thực dưỡng gây sốt và làm “khát” thị trường nhân lực cho ngành này.

Đăng ký ngay: <https://dinhduongtoiuu.com/khoa-hoc-hlv-dinh-duong-health-coach/>

Khoá học dinh dưỡng cơ bản

1. Ngành dinh dưỡng là gì?

Ngành dinh dưỡng học được xem là một chuyên ngành được thiết kế đối với hệ thống giáo dục nhằm để đào tạo và cung cấp cho những cá nhân, chuyên gia hỗ trợ, làm việc tại các tổ chức, hệ thống và doanh nghiệp đang hoạt động trong lĩnh vực dinh dưỡng cũng như an toàn thực phẩm. Theo đó thì người học cũng sẽ được cung cấp đồng thời tiếp cận đến những tri thức từ cơ bản cho đến chuyên sâu về ngành dinh dưỡng. Trong đó còn có những khía cạnh nhỏ về phạm vi dinh dưỡng bao gồm: Dinh dưỡng lâm sàng, cộng đồng và tế bào.

Tìm hiểu về ngành dinh dưỡng

Tìm hiểu về ngành dinh dưỡng quan trọng trong cuộc sống

Theo đó thì người học Dinh dưỡng sẽ được nhận thức thêm về vai trò, chức năng cũng như sự thiết yếu của yếu tố dinh dưỡng đối với sức khỏe nói chung. Người học từ đó cũng sẽ nắm được ý nghĩa sâu sa, chuyên nghiệp hơn đối với vai trò, giá trị dinh dưỡng cùng với các hoạt chất dinh dưỡng cụ thể. Nắm được quá trình vận hành hấp thụ - chuyển hóa chúng trong không gian của cơ thể riêng biệt đối với mỗi người.

Theo đó thì chuyên ngành này được xây dựng nhằm giảng dạy đối với các cá nhân có đủ năng lực, phẩm chất, chuyên môn đang công tác làm việc tại môi trường nhất định. Cũng theo đó thì các cá nhân đang theo học ngành này đều được ví như các “chuyên gia” thực hiện về việc cung cấp nguồn hỗ trợ tư vấn cũng như lời khuyên đưa ra những giải pháp nâng cao về dinh dưỡng, từ đó giúp bảo vệ đối với sức khỏe của con người. Ngoài ra thì họ còn biết cách điều chỉnh về chế độ suy dinh dưỡng qua những phương án cụ thể, kịp thời trước khi buộc người bệnh phải sử dụng đến chức năng của thuốc.

Đăng ký ngay:

<https://dinhduongtoiuu.com/tuyen-sinh-khoa-hoc-dinh-duong-co-ban-nang-cao-online-chung-chi-do-vien-dinh-duong-quoc-gia-cap/>

Sữa cho người ung thư

Rất nhiều bệnh nhân ung thư phân vân không biết ung thư uống sữa Ensure được không? Đối tượng nào nên uống loại sữa này và lợi ích của loại sữa này đối với những bệnh nhân ung thư ra sao? Cùng tham khảo bài viết dưới đây để biết được công dụng của sữa Ensure với bệnh nhân ung thư nhé!

Sữa Ensure dành cho đối tượng nào?

Sữa Ensure là một trong những loại sữa có rất nhiều dưỡng chất, cung cấp nhiều năng lượng tích cực cho con người. Chính vì nhiều dưỡng chất cho nên không phải ai cũng có thể dùng loại sữa này. Và cũng có đa dạng các dòng sữa Ensure khác nhau dành cho đối tượng khác nhau. Sữa Ensure chỉ nên dùng cho những bệnh nhân bị ung thư, người già cả, những người ăn kém, người mệt mỏi, suy nhược cơ thể, gầy yếu. Không những vậy những bệnh nhân bị loãng xương, mới ốm khỏi, thiếu dưỡng chất, mới phẫu thuật xong. Với bệnh nhân tiểu đường thì dùng sữa Ensure cho người tiểu đường.

>> XEM THÊM: Sữa dành cho người ung thư tuyển giáp

Bệnh nhân ung thư uống sữa ensure được không?

Khi bị bệnh ung thư, người bệnh cần một lượng năng lượng tích cực mạnh mẽ hơn bình thường để tăng sức đề kháng và chống chọi lại tác dụng phụ của các loại hóa trị, xạ trị. Cho nên việc bổ sung dinh dưỡng cân bằng cho bệnh nhân ung thư là vô cùng cần thiết.

Hầu hết bệnh nhân ung thư nghĩ rằng ăn kiêng, ăn chay là cách để không cung cấp dinh dưỡng cho tế bào ung thư phát triển. Từ đó khiến cho tế bào ung thư “chết đói” và người bệnh hết bệnh ung thư.

Xem thêm: [Sữa dành cho bệnh nhân ung thư](#) tốt nhất

Sữa dành cho người tiểu đường

Để có thể hạn chế được sự tiến triển của bệnh tiểu đường điều quan trọng nhất là bệnh cần phải kiêng khem rất nhiều trong chế độ ăn uống, và để vẫn có thể đáp ứng được đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể người dùng nên khuyên bạn bổ sung thêm sữa để đáp ứng cho nhu cầu dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Trên thị trường hiện nay có rất nhiều những những loại sữa dinh dưỡng cho người tiểu đường khiến người bệnh băn khoăn không biết nên dùng loại nào cho an toàn bìa chia sẻ hôm nay NTSK giới thiệu đến bạn Top 10 loại sữa cho người tiểu đường tốt - an toàn nhất 2022 các bạn quan tâm cũng tìm hiểu qua bài chia sẻ dưới đây nhé!

Bệnh tiểu đường là gì?

Top 10 loại sữa cho người tiểu đường tốt - an toàn nhất 2022

Bệnh tiểu đường (đái tháo đường) đây chính là nhóm mạnh chuyển hóa cacbohydrat, mỡ và protein khi hoóc môn insulin của tụy bị thiếu hụt, biểu hiện là lượng đường trong máu cao, ở giai đoạn sớm phát triển bệnh nhân thường đi tiểu rất nhiều, về sau nếu không được chữa bệnh kịp thời bệnh sẽ phát triển nặng hơn rất khó có thể được chữa khỏe bệnh.

Bệnh tiểu đường do rất nhiều nhiều những nguyên nhân khác nhau, bình thường đường chính là những dưỡng chất có trong thức ăn cung cấp, đây chính là nguồn năng lượng để giúp đi nuôi dưỡng cơ thể.

Như vậy dấu hiệu của những bệnh nhân tiểu đường chính là do những tế bào trong cơ thể không thể sử dụng insulin, hoặc có thể do tuyến tụy không có khả năng tự sản xuất để đưa glucose chuyển hóa từ thức ăn để đi nuôi cơ thể, từ đó làm tăng lượng đường trong máu dẫn đến bệnh tiểu đường.

Tiểu đường có nguy hiểm hay không?

Mức đường trong máu ảnh hưởng nhiều đến cơ quan cơ thể, chúng sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe sau vài năm mắc bệnh (những tác hại này được coi là những biến chứng của bệnh tiểu đường), đây là giai đoạn bệnh tiểu đường đã nặng, khó chữa khỏi, có thể ảnh hưởng đến những cơ quan như sau:

Top 10 loại sữa cho người tiểu đường tốt - an toàn nhất 2022

Trái tim

Tiểu đường là bệnh lý thường mắc ở độ tuổi 50 - 60 tuổi, và ở độ tuổi này thường mắc thêm cả bệnh tim, đây chính được coi là một biến chứng nguy hiểm, bởi như chúng ta đã biết tim chính là cơ quan vô cùng quan trọng, là nguồn khô lượng nuôi sống cả cơ thể chính vì thế bất cứ ảnh hưởng nào dù lớn dù nhỏ cũng sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe trái tim, ảnh hưởng đến toàn cơ thể. Bệnh tiểu đường đi kèm bệnh tim chính là nguyên nhân dẫn đến đột quỵ, cần phải được cấp cứu nhanh chóng nếu không muốn ảnh hưởng đến sức khỏe.

Xem thêm: [Sữa Glucerna cho bệnh nhân tiểu đường](#) của Mỹ