

Ausbildung zum Stoffwechselberater

Grundlagen Stoffwechsel, Biochemie, Mikro-Nährstoffe und deren Wirkung, Ernährung, Schüsslersalze als Türöffner, Bewegung und Training hinsichtlich Stoffwechselaktivierung, Periodisierung und Trainingsprinzipien und Lebensstiländerung.

Prüfung A

Erstellt von der Himmelbach GmbH Academy – Jo Marty, Beny Treier, Priska Hasler

Dauer: 60 Minuten – schriftlich

Die Prüfungsaufgaben bestehen aus offenen und geschlossenen Fragen.

Datum

Name

max. Punktezahl: 120

Prüfung bestanden, wenn 80% der Gesamtpunkte erreicht wurden.

bestanden

nicht bestanden

Prüfungsexperte:

Datum:

<p>1. Wie lange kann ein Mensch ohne Wasser sein?</p>	<p>1 Maximale Punktzahl</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>2. Wieso ist der Einfachzucker (Monosacharide) schneller im Körper als z.B. Stärke?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 2</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>3. Es gibt „gute“ und „schlechte“ Fette. Nenne die drei Bezeichnungen der Fette?</p>	<p>3 Maximale Punktzahl:</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>4. Wie viele Aminosäuren gibt es? Und wie viele davon sind essentiell?</p>	<p>2 Maximale Punktzahl:</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>5. Glykämischer Index oder Glykämische Last? Welcher Wert ist aussagekräftiger und warum?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 4</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>6. Ab welchem Wert spricht man von einem hohen Glykämischen Index?</p>	<p>1 Maximale Punktzahl:</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>

<p>7. Welche Mineralsalze sind basisch? Nenne mindestens 3 davon.</p>	<p>Maximale Punktzahl: 5</p>	<p>Erreichte</p>
<p>8. Nenne 4 Faktoren (nebst schlechter Ernährung), die zu einer Übersäuerung des Körpers führen?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 4</p>	<p>Erreichte</p>
<p>9. Zähle die Vorteile von pflanzlichen Nahrungsmittel gegenüber den tierischen Nahrungsmitteln auf?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 3</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>10. Wann setzt das Sättigungsgefühl in unserem Körper ein und warum ist das wichtig zu wissen?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 3</p>	<p>Erreichte Punktzahl:</p>
<p>11. Wer ist der Taktgeber des Stoffwechsels?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 1</p>	<p>Erreichte</p>
<p>12. Welches sind die Verdauungsorgane?</p>	<p>Maximale Punktzahl: 3</p>	<p>Erreichte</p>

<p>13. Was behindert den vitalen Stoffwechsel? Nenne hier 7 Faktoren, die dem Stoffwechsel schaden.</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 7</p>	
<p>14. Wie gross ist unser Verdauungsorgan der Darm wenn man diesen ausbreiten würde?</p>	<p>Erreichte Maximale Punktzahl: 2</p>	
<p>15. Was nimmt der Darm uns übel? Zähle hier mind. 5 Übeltaten auf.</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 7</p>	
<p>16. Welche Mineralsalzverbindung trägt wesentlich zum Aufbau der Darmsiedlung bei? Und bei was?</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 3</p>	

<p>17. Was bewirken die Mikronährstoffe in unserem Stoffwechsel?</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 5</p>	
<p>18. Warum ist eine Supplementierung von Mikronährstoffen notwendig?</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 4</p>	
<p>19. Wieso ist Krafttraining so wichtig?</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 3</p>	
<p>20. Was klären wir betreffend dem IST-Zustand eines Neukunden hinsichtlich Training ab? Zähle mindestens 5 Punkte auf.</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 5</p>	

<p>21. Was beinhaltet der Regelkreis der Planung?</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 3</p>	
<p>22. Nenne die 7 Trainingsprinzipien</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 7</p>	
<p>23. Welche Feedbacks nebst dem eigentlichen Training machen in einem Trainingstagebuch Sinn und können beim Coaching behilflich sein?</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 4</p>	
<p>24. Nenne mindestens 4 Nutzen, welche ein gezielter Trainingsplan mit sich bringt.</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 4</p>	
<p>25. Was ist wichtig, dass du «positive Feedback-Loop» erreichst?</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 3</p>	

<p>26. Welche Aufgabe hat das Cholesterin?</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 4</p>
<p>27. Wenn das Cholesterin zu hoch ist, wieviel kann ich mit Cholesteringeringer Nahrung beeinflussen? Gib hier die Zahl in Prozent an.</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 1</p>
<p>28. Wann würdest du einem Kunden eine Supplementierung mit dem Natur-Amino-Plus Shake empfehlen? Mache hier ein Beispiel.</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 4</p>
<p>29. Für was ist der Mineralstoff Eisen zuständig in unserem Körper?</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 4</p>
<p>30. Wie zeigt sich ein Magnesiummangel?</p>	<p>Erreichte Punktzahl: Maximale Punktzahl: 4</p>
<p>31. Wie viele synthetische Stoffe sind im Vital-Power enthalten?</p>	<p>Erreichte Maximale Punktzahl: 2</p>

<p>32. Welche Omega Fettsäuren kann der Körper nicht selber herstellen, sind essentiell und müssen über die Nahrung aufgenommen werden?</p>	<p>Erreichte Maximale Punktzahl: 2</p>
<p>33. Was bewirkt das Konjak-Pulver in unserem Stoffwechsel?</p>	<p>Erreichte Maximale Punktzahl: 4</p>
<p>34. Weshalb ist Zink für unseren Stoffwechsel wichtig? Nenne hier 4 Aufgaben des Zinks.</p>	<p>Erreichte Maximale Punktzahl: 4</p>
<p>35. Erkläre in einem Satz was biologische Wertigkeit bedeutet?</p>	<p>Erreichte Maximale Punktzahl: 2</p>

	<p>Total mögliche Punkte: 174</p>	<p>Erreichte Punkte:</p>

Ende der Prüfung