

IFBB Nordic Academy: Advanced Nutrition Course 2025 -esite

Näyttöön perustuva, syventävä koulutus valmentajille ja urheilijoille. Opi viemään tutkimustieto käytäntöön ja nostamaan valmennuksesi seuraavalle tasolle.

Ilmoittautuminen joulukuun 2025 koulutukseen on nyt avoinna.



Tervetuloa ravitsemusosaamisen seuraavalle tasolle



Kurssinjohtaja Ville Isolan (LitM) tervehdys

"Tervetuloa Advanced Nutrition Course -koulutukseen. Taustani on vahvasti akateeminen; olen tutkinut fitnessurheilijoita ja kehonrakentajia vuodesta 2016 ja toiminut valmentajana 15 vuoden ajan. Tehtäväni on kehittää IFBB:n valmentajakoulutusjärjestelmää perustuen uusimpaan tieteelliseen näyttöön. Tämä koulutus on suunniteltu alusta alkaen ylittämään vanhentuneet myytit. Tarkastelemme, mitä tulee tehdä ja miksi. Kun ymmärrät hormonitoiminnan ja ruoansulatusjärjestelmän, pystyt vastaamaan luotettavasti mihin tahansa asiakkaan kysymykseen. Tämä tietämys antaa sinulle edellytykset menestyä valmentajana. Odotan innolla, että pääsen ohjaamaan sinua tässä prosessissa."

IFBB Nordic Academy tarjoaa korkeatasoista fitness- ja kehonrakennusalan koulutusta Pohjoismaissa.

IFBB Advanced Nutrition -koulutus syventyy näyttöön perustuvaan ravitsemustieteeseen. Se on suunnattu valmentajille, urheilijoille ja tavoitteellisille harrastajille, jotka haluavat tukea asiakkaitaan tuloksellisesti ja vastuullisesti. Siirry yleisohjeista käytännön toteutukseen ja opi hyödyntämään ajantasaista tutkimusnäyttöä valmennuksessa.

Kehitä osaamista näyttöön perustuvassa ravitsemuksessa

Opit keskeiset periaatteet energiatasapainon säätelystä, aineenvaihdunnan sopeutumisesta sekä ateriarytmyksestä ja ravintoaineiden ajoituksesta. Muunnat nämä periaatteet selkeiksi, toimiviksi strategioiksi erilaisiin valmennustilanteisiin.

Hallitse käytännön valmennustaidot

Saat käytännön työkaluja sekä yksilö- että ryhmävalmennukseen: lähtötilan arviointiin, yksilöllisten ohjelmien rakentamiseen ja edistymisen seurantaan keskeisten mittareiden avulla.

Kansainvälisesti tunnustettu sertifiikaatti

Koulutuksen suorittuasi ansaitset **IFBB Advanced Nutrition -sertifiikaatin**, kansainvälisesti tunnustetun pätevyyden, joka osoittaa osaamisesi urheiluravitsemuksessa fitness- ja kehonrakennuskentällä.

Kenelle koulutus on tarkoitettu?

Koulutus on suunniteltu niille, jotka suhtautuvat vakavasti urheiluravitsemuksen ymmärtämiseen ja sen käytännön soveltamiseen. Laaja opetussisältö antaa tiedot ja taidot, joilla menestyvät urheiluravitsemuksen ja valmennuksen vaativalla kentällä.



Personal trainerit & Fitnessvalmentajat

Tavoitteena on tarjota huipputasoista ravitsemusohjausta perustason ruokavaliomallien yli. Laajenna palveluvalikoimaasi ja profiloitu salisi tai studiosi luottoasiantuntijaksi.



Kilpailevat fitnessurheilijat ja kehonrakentajat

Opi hallitsemaan kilpailu- ja harjoituskauden ravitsemus kokonaisuutena, jotta saavutat parhaat mahdolliset tulokset.



Voima- & fysiikkavalmentajat

Työskentelet eri lajien urheilijoiden kanssa ja tarvitset selkeän käsityksen siitä, miten ravitsemus vaikuttaa suorituskykyyn, palautumiseen ja pitkäjänteiseen kehitykseen.



Tavoitteelliset harrastajat

Haluat ylittää pintatiedon ja ymmärtää, miten ravitsemus vaikuttaa ihmiskehoon solu- ja systeemitasolla



Tulevat ravitsemusalan ammattilaiset

Etsit vahvaa, näyttöön perustuvaa pohjaa urheiluravitsemuksesta urasi käynnistämiseen tai kehittämiseen kilpaillulla fitnessalalla.

Koulutus on erityisen arvokas Pohjoismaissa toimiville ammattilaisille, missä näyttöön perustuvaa käytäntöä ja tieteellistä täsmällisyyttä arvostetaan laajasti fitness-yhteisössä. Suoritettuasi koulutuksen ansaitset **IFBB Advanced Nutrition -sertifikaatin**, kansainvälisesti tunnustetun pätevyyden, joka osoittaa osaamisesi urheiluravitsemuksessa.



UUTTA 2025: Kurssimateriaali kuudella kielellä!

Palvellaksemme paremmin pohjoismaista ja balttilaista yhteisöämme, kaikki kurssimateriaalit ovat nyt saatavilla englanniksi, suomeksi, ruotsiksi, norjaksi, tanskaksi ja viroksi.

Mitä tulet hallitsemaan

Koulutuksen suorittuasi hallitset laaja-alaisen osaamisen, jonka avulla ohjaat asiakkaita varmuudella erilaisissa ravitsemuksellisissa tavoitteissa. Tämä osaaminen erottaa sinut kilpailulla fitnessalalla ja tukee mitattavia tuloksia.



Tieteelliset perusteet

Ymmärrät hormonitoiminnan ja ruoansulatuselimistön keskeiset mekanismit ja osaat perustella ravitsemusratkaisut fysiologian, ei yleisohjeiden, varaan.



Edistynyt bioenergetiikka

Hallitset, miten hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit tuottavat energiaa erilaisissa suorituksissa – korkean intensiteetin intervallitreeneistä kestävyteen ja voimaharjoitteluun.



Yksilöllisten suunnitelmien laatiminen

Laadit räätälöityjä ravitsemusohjelmia rasvan vähentämiseen, lihaskasvuun ja huippusuorituskykyyn huomioiden lähtötilanteen, tavoitteet, aineenvaihdunnan sekä käyttäytymis- ja elämäntapatekijät.



Erityiskysymykset

Otat haltuun kilpailuvalmistautumisen, viimeistelyviikon (peak week) suunnittelun, master-ikäisten urheilijoiden erityistarpeet sekä toimivat lähestymistavat kasvis- ja vegaaniruokavaliota noudattaville urheilijoille.



Valmennus ja sitoutuminen

Kehität vuorovaikutus-, tavoiteasettelu- ja käyttäytymisen muokkaamisen taitoja, jotta asiakkaat sitoutuvat ohjelmiin ja saavuttavat kestäviä tuloksia.



Näyttöön perustuva toiminta

Harjaannut kriittiseen tiedon arviointiin, yleisten harhaluulojen oikaisuun ja ajantasaisen tutkimusnäytön soveltamiseen käytännön valmennuksessa optimaalisten asiakastulosten saavuttamiseksi.

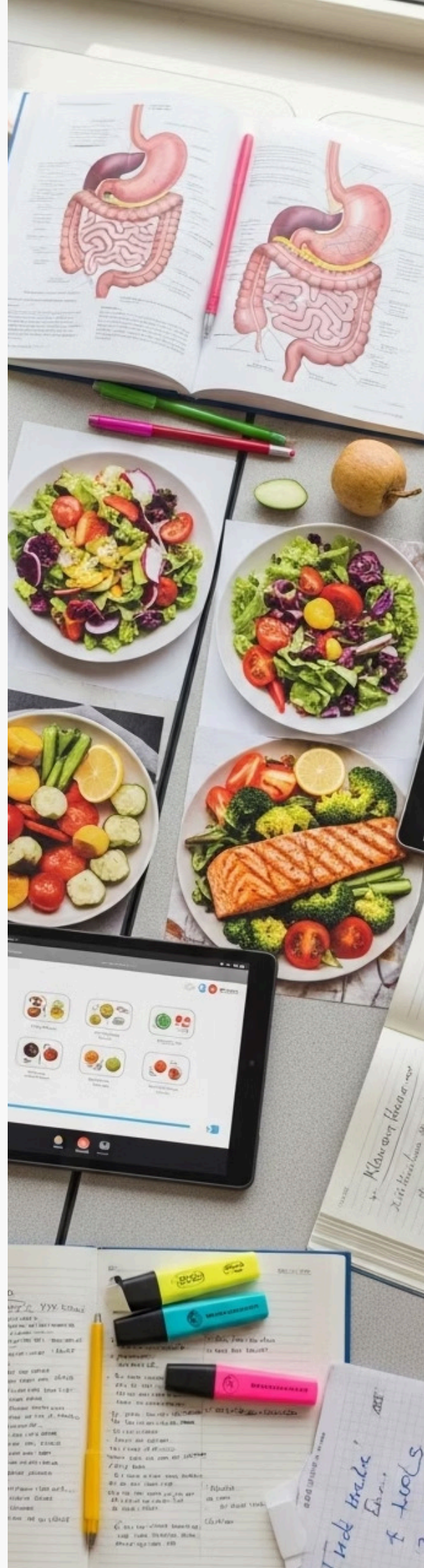
Kattava opetussuunnitelma: Osa 1

1 MODUULI 0: Tervetuloa kurssille

2 MODUULI 1: Urheilijoiden
ravitsemusvalmennus

3 MODUULI 2: Ravitsemusvalmennus
kestävään elämäntapamuutokseen

4 MODUULI 3: Hormonitoiminta



Kattava opetussuunnitelma: Osa 2

MODUULI 4: Ruoansulatusjärjestelmä

**MODUULI 5: Ravitsemusfysiologia ja
molekyyliravitseminen**

**MODUULI 6: Bioenergetiikka &
Aineenvaihdunta**

MODUULI 7: Ravitsemuksen perusteet

**MODUULI 8: Ruokavalinnat ja
syömiskäyttäytyminen**

MODUULI 9: Terveellinen ravitseminen



Kattava opetussuunnitelma: Osa 4

Erityisosaaminen asiantuntijavalmennukseen

Viimeiset moduulit keskittyvät erityisaiheisiin ja edistyneisiin sovelluksiin, valmistuen sinut käsittelemään haastavimmatkin ravitsemusvalmennuksen tilanteet luottavaisesti ja asiantuntevasti.

MODUULI 10: Urheiluravintolisät

Tarkastele lisäravinnemaailmaa näyttöön perustuvasta näkökulmasta. Tarjoamme virallisen IFBB:n urheiluravintolisiä käsittelevän oppaan, joka kattaa tutkitut lisäravinteet, kuten kreatiinin ja heraproteiinin, samalla kun arvioimme tuotteita, joilla ei vielä ole tieteellistä validointia.

MODUULI 11: Erityisravitsemusstrategiat

Tämä moduuli tarjoaa yksityiskohtaiset, toiminnalliset protokollat moniin erityisravitsemustarpeisiin, mikä antaa sinulle valmiudet työskennellä erilaisten asiakkaiden ja kompleksisten tavoitteiden parissa.

Fitnessurheilun ja kehonrakennuksen ravitsemuksen erityiskysymykset sisältävät:

Lihasmassan lisäämiseen tähtäävä ravitsemus

Tieteeseen perustuvat strategiat tehokkaaseen lihasmassan kasvuun minimoiden rasvan kertymisen.

Rasvamassan vähentämiseen tähtäävä ravitsemus

Energia-alijäämän hallinta optimaalisen lihasmassan säilyttämiseksi.

Master-ikäisten & Ikääntyvien aikuisten ravitsemus

Suunnitelmien mukauttaminen muuttuviin aineenvaihdunnallisiin ja fysiologisiin tarpeisiin.

Kasvisruokavalio urheilijoilla

Huippusuorituskyvyn varmistaminen kasvipohjaisella ruokavaliolla.

Kilpailuvalmistautuminen & Viimeistelyviikko

Yksityiskohtainen opas kilpailukunnon saavuttamiseen. Opi progressiivinen ruokavalion jaksotus, neste- ja natriumtasapainon säätely sekä hiilihydraattitankkausprotokollat.

Syömishäiriöt

Kriittisten ongelmien tunnistaminen ja käsittely urheilijoilla.

Oppimiskokemus & Kouluttajasi

Joustava ja interaktiivinen oppimisympäristö

Kurssimme on suunniteltu kiireisille ammattilaisille, tarjoten yhdistelmän reaaliaikaista vuorovaikutusta ja joustavaa omaehtoista opiskelua.

Reaaliaikaiset verkkoluennot

Kolme monipäiväistä reaaliaikaista moduulia.

Tallenteet saatavilla 24/7

Kaikki luennot tallennetaan.

Kattavat kurssimateriaalit

Yli 740 sivua syvällistä, jatkuvasti päivittyvää materiaalia.

Käytännön tehtävät

Sovella tietojasi käytännön tehtävien kautta.

Yhteisöfoorumi

Liity eksklusiiviseen foorumiin.



Ville Isola (tohtorikoulutettava)

IFBB Nordic Academy Advanced Nutrition Course -koulutusta johtaa Ville Isola, joka on tunnustettu asiantuntija urheiluravitsemuksen ja kehonrakennustieteen alalla.

Ammatillinen tausta

- IFBB Nordic Academyn perustaja
- IFBB:n valmentajakomission pääsihteeri
- Tohtorikoulutettava & julkaissut tutkija liikuntatieteissä
- Yli 15 vuoden valmennuskokemus huippu-urheilijoiden parissa
- Näyttöön perustuvien valmentajakoulutusohjelmien kehittäjä
- Erikoistunut fitness-urheilijoiden ravitsemukseen ja kilpailuvalmistautumiseen

Kansainvälisesti tunnustettu sertifikaatti & Kurssitiedot

Ansaitse arvostettu IFBB- sertifikaatti



Kurssin onnistuneen suorittamisen jälkeen sinulle myönnetään **IFBB Certified Advanced Nutrition Certificate**. Tämä sertifikaatti edustaa alan korkeinta standardia ja on kansainvälisesti tunnustettu muun muassa seuraavien organisaatioiden toimesta:

Global Association of International Sports Federations

The Association of Pan-American Sports Confederations

Merkittävät kansainväliset urheilujärjestöt kuudella mantereella

Kansalliset kehonrakennus- ja fitnessliitot maailmanlaajuisesti



Koulutuksen aikataulu

Reaaliaikaiset verkkomodulit

Kurssi rakentuu kolmen intensiivisen moduulijakson ympärille.



Päivittaiset luentoajat: 18:00 – 21:00 (UTC+3)

Kurssin laajuus: Noin 108 akateemista tuntia (vastaa 4 ECTS-opintopistettä).

Investoi osaamiseesi

Maksuvaihtoehdot

Maksuvaihtoehto	Tiedot
Kertamaksu	899 €
6 kk maksuerissä	149,83 € / kk (Yhteensä: 899 €)
12 kk maksuerissä	74,92 € / kk (Yhteensä: 899 €)

Mitä investointisi sisältää:

- **Kattava koulutus:** 27 tuntia reaaliaikaista opetusta, yli 80 tuntia omaehtoista opiskelua, yli 2000 sivua kurssimateriaalia suomeksi.
- **Käytännön työkalut:** Asiakasarviointipohjat, ateriasuunnitteluohjelmiston käyttöoikeus, ravitsemuslaskentataulukot.
- **Urakehitys:** Kansainvälisesti tunnustettu sertifikaatti, pääsy IFBB:n ammattilaisverkostoon.



Oletko valmis nostamaan osaamisesi uudelle tasolle?

**Älä juokse trendien perässä.
Perusta työsi tieteeseen. Ole
suunnannäyttävä.**

Fitnessalalla neuvoja riittää, mutta laadukas, näyttöön perustuva ravitsemusohjaus on harvinaista. **IFBB Nordic Academy – Advanced Nutrition -koulutus** antaa sinulle tieteellisen selkänöjan ja käytännön työkalut, joilla erotut kilpailulla kentällä.

📄 *"IFBB Advanced Nutrition -koulutus muutti valmennustapani. Lähestyn asiakkaiden ravitsemusta varmuudella ja täsmällisesti — se erottaa minut muista personal trainereista ja valmentajista. Asiakkaideni tulokset ovat parantuneet ja liiketoimintani on kasvanut koulutuksen tuoman osaamisen ansiosta." — Erik Johansson, Personal Trainer & IFBB Coach, Tukholma*

Liity IFBB Nordic Academyyn ja profiloitu urheiluravitsemuksen johtavaksi asiantuntijaksi.

Ota yhteyttä & Ilmoittaudu

Yhteystiedot

✉ Sähköposti:

info@ifbbacademynordic.com

🌐 Verkkosivusto:

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

📱 Seuraa meitä:

@ifbbacademynordic (Facebook, Instagram, TikTok & YouTube)

Rajoitettu osallistujamäärä

Laadukkaan opetuksen ja henkilökohtaisen huomion varmistamiseksi jokainen kurssiryhmä on rajoitettu 30 osallistujaan. Aikaista ilmoittautumista suositellaan.

VARAA PAIKKASI NYT

