



## IYO® अंतर्राष्ट्रीय पोषण विशेषज्ञ

इस कोर्स को पूरा करने पर, IYO® अंतर्राष्ट्रीय योग संगठन IYT® अंतर्राष्ट्रीय पोषण शिक्षक, 8 प्रमाण पत्र प्रतियां प्रदान करता है, जो सरकारी क्षेत्र और निजी क्षेत्रों में पोषण संकाय/विशेषज्ञ, अंतर्राष्ट्रीय लीड डाइट और पोषण विशेषज्ञ की नौकरी पाने में फायदेमंद है। साथ ही, IYT® प्रमाणन 195 देशों में मान्य है।  
अधिक जानकारी के लिए, कृपया IYO® अंतर्राष्ट्रीय योग संगठन से IYT® लाभ प्रस्तुति मैनुअल पढ़ें।

### IYT® पाठ्यक्रम

आहार दिशानिर्देश  
कार्बोहाइड्रेट पर एक क्लोज-अप  
प्रोटीन पर प्रोफाइल  
चर्बी चबाना  
अपने शरीर में नमक न डालें  
अंदर और बाहर फाइबर के साथ  
विटामिन और खनिज  
ताकतवर खनिज: कैल्शियम और आयरन  
पोषण लेबल को डिकोड करना  
रेस्तरां जीवन रक्षा गाइड  
छुट्टियों को कम करना  
फिजिकल होना  
जिम सीन  
खेल पोषण  
तरल पदार्थ और पूरक  
आहार और कैंसर

मधुमेह का प्रबंधन  
अपना दिल बाहर मत खाओ  
शाकाहारी बनें  
हर्बल उपचार और अधिक  
गर्भावस्था के दौरान अपने तरीके से खाना  
गर्भावस्था के दौरान अपने तरीके से व्यायाम करना  
छोटों को खाना खिलाना  
वजन प्रबंधन  
खाने के विकारों को समझना



युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय  
MINISTRY OF  
YOUTH AFFAIRS AND SPORTS

अधिक समर्थन चाहते हैं? हमारी सदस्य सहायता टीम से Yoga@iyoworld.com पर या +91 9067238170 पर संपर्क करें