

CV

Nimi: Külli Holsting

Vanus: 47

Sünniaeg: 06. veebruar 1971

Sugu: Naine

Lapsed: 2 last

Address: Tallinn, Harjumaa, Eesti Pelguranna 57-55

E-post: kylliholsting@gmail.com

Kontakttelefon: 372 52 42373

HARIDUS

1989	Tallinna 8 Keskkool
1999	Helsingi Ülikool Teatriteadus bakalaureus Lisaeriala: ettevõtlus (Markkinointi Instituutti)
1997 – 1998	TÜ Avatud ülikool täiendõpe 2 a. (40 EAP) Kultuurikorraldus
2003-2004	Magistrikraad organisatsioonikäitumise alal, Tallinna Ülikool Lisaeriala: avalikud suhted ja teabekorraldus
2012	Annely Sootsi Koolituse Tervisekool toitumisnõustaja erialal 600t (26EAP)
2017	Funktsionaalse toitumisnõustaja õpe 320 tundi (12,3 EAP)
2017-2018	Toitumisterapeudi baasõpe Tartu Tervishoiukõrgkool 780 akt
2019	Toitumisterapeut, tase 6. Kutsetunnistus nr 140897

TÖÖKOGEMUS

1990-1992	Tuglas Seura RY assistent
1992-1994	Eesti Vabariigi Konsulaat Soomes spetsialist
1994-2001	Eesti Näitemänguagentuur OÜ tegevdirektor
1995-1996	Eesti Muusikaakadeemia Lavakunsti kateeder lektor
2001-2005	Tallinna Linnavalitsus Kultuuriväärtuste Ameti juhataja asetähta
2005-2006	Tallinna Linnavalitsus Kultuuriväärtuste Ameti juhataja
2006-2009	AS Travel In siseturismijuht
2012 -	LTKH Pelgulinna Sünnitusmaja raseduskeskuse toitumisnõustaja
2012- 2015	Fertilitas Eরাহাiglas toitumisnõustaja
2012 -	Koostöö OÜ Annely Sootsi Koolituse Tervisekooliga
2014-	AS Lääne-Tallinna Keskhaiгла projekti Minu tervis toitumisnõustaja
2016-	Tallinna Tervishoiukõrgkoolis Erivajadustega lapsehoidjate lapsetoitumise alane koolituse lektor
2013-2016	Taimetoidupäev Telliskivi Loomelinnakus korraldaja

Publikatsioonid:

Artikkel: Toitumisteraapia ajakiri nr 6 märts 2013 „Vähenda kaalu ja säästa tervist“
Toitumisteraapia nr 11 juuni 2014 „Ananassiensüüm bromealiin“
Toitumisteraapia nr 13 detsember 2014 „Tahan ka punnkõhtu ehk kuidas tõsta fertiilsust“
Raamat „Lihtsad smuutid“ koos Erle Jõemaga Ajakirjade kirjastus 2015
Raamat „Laste toitumine ja tervis“ autorite kollektiivis kirjastus Pegasus 2016
Raamat „Armastades taimetoitu“ koos Erle Jõemaga Ajakirjade kirjastus 2017

Artikkel: „Naudi rohkem ja söö vähem“ Tervis Pluss märts-aprill 2019
Oma Maitse eri „Tervislikud toidud“ teksti osa, mai 2019

Täiendkoolitused:

- 2011 Teaduslikud tõendused aju ja sooletrakti seostele, dieetravi võimalused, ETTA ja Tervisekooli konverents 8 tundi
- 2012 Krautmani Massaaži ja Loodusteraapia Kool:
Aroomiõlide tundmine ja kasutamine 10 tundi
Ravimtaimed 20 tundi
Refeksoloogia algkursus 20 tundi
Haigusõpetus 80 tundi
Naise tervis: haigused, rasedus, sünnitus 20 tundi
- 2012 Tervise Arengu Instituut Tervislik ettevõtte-meie edu võti 14 ak tundi
- 2012 Reichmann OÜ Toiduhügieeni koolitus 8tundi
- 2012 Terveks ja saledaks, ETTA ja Annely Sootsi Tervisekooli konverents 6t
- 2013 Annely Sootsi koolitus „Sportlase toitumine“ 24 tundi
- 2013 Tervise Arengu Instituut Motiveeriv intervjuerimine toitumise ja füüsilise aktiivsuse teemal 8 tundi
2013 Annely Sootsi Koolitus Vere keemia II – analüüside interpreteerimine, Annely Sootsi Koolitus
- 2013 Annely Sootsi Koolitus Immuunsus ja toitumine 6t
- 2013 Annely Sootsi Koolitus Toitumisteraapia diabeedi korral. 6t
- 2013 Sotsiaalministeeriumi ja Unisefi koolitus Rinnaga toitumise edendamise Eestis 26 ak. tundi ehk 1AP läbiviija Ida-Tallinna Keskhaigla
- 2014 ETTA konverents Liigsed kilod põhjused ja lahendused 8 ak tundi
- 2014 Annely Sootsi Koolitus Toitumine enne ja pärast bariatrilist lõikust 16 tundi (0,7AP)
- 2014 Annely Sootsi Koolitus Harrastusportlase toitumisnõustamine ja liikumissoovitused rasvunule, Uut GK seotult. GK dieet terviseprobleemide leevandaja-teaduslikud alused ja praktilised kogemused, Biokeemia Süsivesikute ja rasvade omavaheline seos kokku 9 tundi
- 2014 Annely Sootsi Koolitus, Peavalu, migreen ja toitumine 12 tundi
- 2014 Eesti Toiduliit, Täisterakonverents 8 tundi
- 2013 BioMedical Institute: Integrative Nutritional Cancer Therapy
Neuro-endocrine Immunological Model of Diseases 36 t
- 2014 BioMedical Institute : Mastering thyroid, Biomedical Institute, Chun Wong 36 t
- 2014 OÜ Via Naturale Probiotikumid ja soolestiku tervis, asendamatud rasvhapped, toidulisandid, BioCare, Mark Robertson 6t
- 2015 OÜ Via Naturale Naise tervis ja probiotikumid Orley Moyal 5 ak tundi
- 2015 OÜ Via Naturale Südame tervis ja toitumine 6 ak tundi
- 2015 OÜ Via Naturale Immuunsüsteem ja rakkude kaitsevõime, BioCare, Chris Newbold
- 2015 Quattromed Toidutalumatus diagnostika 6 täiendustundi
- 2015 10.01.Artic Club „Rasvad, keharasvad ja miks tekib ülekaal“ dr Kristel Ehala-Aleksejev 8 tundi
- 2016 ETTA ja Annely Sootsi Tervisekooli konverents Kas toidul on ravitoime? 8t
- 2015-2016 Tallinna Tervishoiukõrgkooli õppekursus Õpetus inimese ehitusest ja elutalitlusest I-III, 10 EAP**
- 2016 Synlab Eesti 10.05 Taimne toitumine ja verenäitajad 4t
- 2016 FTTAK Mikrobiomi analüüsi tõlgendamine 6t
- 2016 16.02-22.05 Tartu Ülikooli kliinilise meditsiini instituudi täienduskoolituskeskuse e-koolitus Toitumise seos haigustega ja toitumisalased ravijuhendi I osa 35 t**

8.06.2016 Synlab Eesti Verenäitajad ja toitumine lektorid dr Anneli Raave –Sepp ja laborispetsialist Kaidi Hunt 6t
09.06.2016 Via Naturale Vaimne tervis ja meeleolu dr Orley Moyal 6 ak tundi
09.06.2016 Toituliidu konverents Tasakaalustatud toitumine 5, 6 akad. tundi
14. 06.2016 Tervislik tervishoid Võimalused onkoloogias konverents 8t
29.09.2016 Kuidas mõista klienti? Marge Kokk 8 t
09.10. 2016 Kilpnäärme tervis Kadi Helme Toitumisharjumustekeskus 4t
12.10.2016 Kui närvisüsteem veab alt Via Naturale 6t
19.10.2016 Kuidas lugeda ja mõista tervisetoote silte Ives Delatte 4t
27.04.2017 Unetus ja unehäired. Kronobioloogia-biorütmide mõju inimese organismile 4t
04.10. 2017 Aeglane ainevahetus - kilpnäärme seos kehakaaluga 6 t korraldaja Via Naturale
lektor Oana Caldararu Higher Naturest.
12.10 2017 Perekooli lektorite koolitus Paldiski Eesti Õnneamandate Ühing 8t
15.11.2017 Toitumisharjutaja ja perearsti koostöö võimalused Eesti Toitumisharjumustekeskus
4 t.
12-13. 04.2018 Dietoloogia aluskursus Põhja-Tallinna Regionaalhaigla 16 t
14.11.2018 Toitumise mitu palet Via Naturale 8t
17.01.2019 Toitumis- ja liikumisravi konverents, Äripäeva koolitus 8t
29.01.2019 Vaimne tervis Äripäeva koolitus 8 t
25.04.2019 Miks tekivad meeleoluhäired ja kuidas neist võitu saada“ OÜ Härm 4t

Liikmelisus:

2013 2016 Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni liige
2015 Eesti Toitumisharjutajate Ühingu liige
2017 Eesti Toitumisharjutajate Ühingu juhatuse liige