

## CV

**Nimi: Külli Holsting**

**Sünniaeg: 06. veebruar 1971**

**E-post: kylliholsting@gmail.com**

### HARIDUS

|             |   |
|-------------|---|
| 1989        | Tallinna 8 Keskkool   |
| 1999        | Helsingi Ülikool Teatriteadus bakalaureus<br>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 toitumishariduse erialal 600t (26EAP)                                     |
| 2017        | Funktsionaalse toitumishariduse õpe 320 tundi (12,3 EAP)  |
| 2017-2018   | Toitumisterapeudi baasõpe Tartu Tervishoiuakadeemia 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 toitumishariduse                                    |
| 2012- 2015 | Fertilitas Erahaiaglas toitumishariduse   |
| 2012 -     | Koostöö OÜ Annely Sootsi Koolituse Tervisekooliga   |
| 2014-      | AS Lääne-Tallinna Keskhaiagla projekti Minu tervis toitumishariduse                             |
| 2016-      | Tallinna Tervishoiuakadeemias Erivajadustega lapsehoidjate lapsehariduse 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 Plus 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:<br>Aroomiõlide tundmine ja kasutamine 10 tundi<br>Ravimtaimed 20 tundi<br>Refeksoloogia algkursus 20 tundi<br>Haigusõpetus 80 tundi<br>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 edendamine 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 bariaatrilist lõikust 16 tundi (0,7AP)
- 2014 Annely Sootsi Koolitus Harrastusportlase toitumise nõustamine ja liikumissoovitused rasvunule, Uut GK seotult. GK dieet terviseprobleemide leevandaja-teaduslikud alused ja praktilise dkogemused, 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 Probiootikumid ja soolestiku tervis, asendamatud rasvhapped, toidulisandid, BioCare, Mark Robertson 6t
- 2015 OÜ Via Naturale Naise tervis ja probiootikumid 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 õe õppes kursuse „Õpetus inimese ehitusest ja elutalitlusest I-III, 10 EAP“**
- 2016 Synlab Eesti 10.05 Taimne toitumine ja verenäitajad 4t
- 2016 FTTAK Mikrobioomi analüüsi tõlgendamine 6t
- 2016 16.02-22.05 Tartu Ülikooli kliinilise meditsiini instituudi täienduskoolituskeskuse e-koolitus Toitumise seos haigustega ja toitumise alased 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 Toitumise nõustamiskeskus 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 Calderaru Higher Naturest.
- 12.10 2017 Perekoole lektorite koolitus Paides Eesti Ämmaemandate Ühing 8t
- 15.11.2017 Toitumise nõustaja ja perearsti koostöö võimalused Eesti Toitumise nõustamiskeskus 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 Toitumise- 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 Toitumisnõustajate Ühingu liige  
2017 Eesti Toitumisnõustajate Ühingu juhatuse liige