

# Sundhedsrevolutionær hold 10

## hjælp til selvhjælp

ET ONLINEFORLØB FOR DIG DER VIL VÆRE  
DIN EGEN SUNDHEDSEKSPERT!

Starter mandag d. 28. september 2015



# Umahro





# Sundhedsrevolutionær hold 10 • Hjælp til selvhjælp

*ET ONLINEFORLØB FOR DIG DER VIL VÆRE DIN EGEN SUNDHEDSEKSPERT!*

Sundhedsrevolutionær hjælp til selvhjælp er et unikt og transformerende online undervisningsforløb i kost, ernæring og funktionel medicin.

Det er baseret på den nyeste internationale forskning og formidles på yderst pædagogisk og højest underholdende vis af Umahro Cadogan, revolutionær ernæringsildsjæl og madnørd med speciale i velmagende selvhelbredelse.

- Har du svært ved at navigere rundt i de mange forskellige kost- og livsstilsråd?
- Vil du strutte af energi, så du har overskud til både job, familie, venner og hobbyer?
- Har du brug for at præstere på topniveau, fx som forælder, leder eller sportsudøver?
- Vil du have styr på vægten, hormonbalancen, fordøjelsen og immunforsvaret?
- Vil du gerne leve sundt, uden at det bliver fanatisk?

Kan du svare ja til et af ovenstående spørgsmål? Så er dette forløb for dig. Du får alle de nødvendige redskaber til at blive din egen sundhedsekspert.

På dette selvhjælpskursus med udgangspunkt i ernæring og livsstil går vi bagom råd, postulater og formaninger. For hvem kender din krop bedst? Det gør du, og derfor skal du lære at lytte til den.

Alle fortjener et liv fuldt af velvære og vitalitet – også dig. Og ved at passe på dig selv får du samtidig mere overskud til andre. Det vil sige, at du ved at nære og pleje dig selv, kan blive en endnu bedre forælder/medarbejder/chef/holdkammerat/etc.

Sundhedsrevolutionærforløbet er systematisk og lettilgængeligt, og det er online, så du kan studere lige når det passer dig og slipper for transporttid.

Du får topaktuel teoretisk viden samt masser af praktiske tips, tricks og redskaber. Læg dertil en solid omgang inspiration og motivation. Når året er omme, har din fysiske og mentale sundhedstilstand nået nye højder, og du vil have basis for at optimere alle andre områder af dit liv.

Det er svært at være glad, for ikke at tale om at præstere, når kroppen ikke er på toppen. Hvis du har uorden i hjernekemien, så har du svært ved at koncentrere dig. Har du bøvl med tarmsystemet, så er du sikkert kronisk træt. Og er der ubalance i dit hormonsystem, så svinger både vægten og humøret.

Rigtig mange mennesker dør i dag med træthed, hovedpine, koncentrationsproblemer, vægtproblemer, fordøjelsesproblemer, fertilitetsproblemer, impotens, eksem, dårlig ånde, ledsmerter, humørsvingninger m.m. – men det behøver du ikke!



Dette onlineforløb er for dig, der vil have det bedre end okay. Dig, der ikke længere gider være drænet for energi, føle dig oppustet, have svært ved at koncentrere dig, veje for meget eller for lidt, have hyperaktive børn, have svært ved at få (flere) børn, have ondt i skuldre eller knæ, være sukkerafhængig, osv., osv. Det er livet simpelthen for kort til!

Vil du have naturlig kropsvægt, blød hud, klare øjne, skinnende hår, fysisk energi, psykisk velvære og mentalt overskud?

Hvad ville være til rådighed for dig, hvis du fik en (endnu) sundere livsstil? Hvordan ville du have det? Er du klar til at få al den velvære og vitalitet, du drømmer om?

Hvis du vil have det fantastisk i din krop, være sprængfuld af energi til ungerne derhjemme og oven i hatten kunne præstere endnu bedre på jobbet, så er dette forløb for dig.

Du modtager desuden kursusbevis for deltagelse, som kan bruges til CV'et eller næste lønforhandlingsamtale.

N.B. Forløbet er også perfekt for dig, der har en sygdom og gerne vil deltage aktivt i din behandling. Men hvis du gerne vil bruge det, du lærer, til at rådgive andre om sund livsstil eller til at behandle patienter, bør du i stedet vælge en af uddannelserne "[Sundhedsrevolutionær rådgiver](#)" og "[Sundhedsrevolutionær behandler](#)".



# Om Umahro

UMAHRO CADOGAN ER EKSPERT I ERNÆRING, GASTRONOMI OG FUNKTIONEL MEDICIN

Umahro er i dag en mand med en mission, som han ikke selv havde forudset. Som ung dyrkede han sport på eliteplan, overvejede musik som levevej og søgte ind på London School of Economics og London School of Oriental and African Studies - men livet havde andre planer for ham.



For da optagelserne var i hus, lå han alvorligt syg, og efter halvandet år ind og ud af hospitaler opgav lægerne ham. Han var da blot 20 år og på ingen måde parat til at gå på invalidepension.

Så med baggrund i sin ekstraordinære madglæde og sine studier i biokemi tog han sagen i egen hånd og læste, spiste og levede sig rask. I dag er han en internationalt anerkendt ekspert i sund og selvhelbredende levevis.

Umahro brænder for at hjælpe andre til mere velvære og vitalitet. Han skriver bøger, underviser og holder foredrag verden over, ser patienter, fungerer som konsulent både i det private og det offentlige, og bruges ofte som sundhedsekspert i medierne.

Han er forfatter til bestseller-kogebogsserien "Køkkenrevolution", som indtil videre omfatter *Køkkenrevolution på høje hæle*, *Køkkenrevolution for hele familien*, *Mere køkkenrevolution fra Umahro*, *Herrerevolution: Sådan får du styrke, potens og power*, *Slip Slikket*, *Safter*, *Rigtige mænd går også i sort* og *Alle kvinders sundhedsbibel* og til Hjælp til selvhjælpsbogen *Fortsæt den gode cyklus* (udsolgt fra forlaget).

Derudover har han bidraget til *Aarstidernes nye livretter*, *Nutrition and Mental Function: A Handbook – An Essential Guide to the Relationship Between Diet and Mental Health*, *Nutrition and Addiction* og han var fagredaktør på *The Textbook of Functional Medicine*.

Umahro har forelæst og undervist på konferencer om ernæring, sundhed og funktionel medicin i Danmark, Sverige, Norge, England, Irland og USA.

Og han er også Adjunct Professor på Mastersgraden i Nutrition and Functional Medicine på The University of Western States i Portland, USA.

Desuden er han vært i sit eget podcast om sundhed kaldet "[Sundhedsrevolution med Umahro](#)".

Nogle eksempler på kunder og samarbejdspartnere er The Institute for Functional Medicine, Det Sociale Netværk Fonden Mindsteps, Energy-Excellence, Chris McDonald, Birgitte Nymann, Stig Åvall Severinsen, Henning Daverne, Aarstiderne, FN, Unicredit, Novartis, Roche, DFDS og Urtekram.

[DOWNLOAD UMAHROS CV HER](#)



# Tidsplanen

Forløbet varer 1 år og 2 måneder og er delt op i 14 moduler/temaer. Hvert modul indeholder teori, praksis og refleksion samt 1 live webinar (seminar på internettet).

Du kan stille spørgsmål til Umahro på de mange webinarer og derudover har du adgang til et lukket onlineforum for Sundhedsrevolutionærer, hvor du kan tale med de andre studerende.



TIDSPUNKT	MODUL OG EMNE
28. september - 25. oktober 2015	<b>Modul 1 : Hvad er sund mad og sundhed?</b> Mad og levevis taler til din krop. Hvad siger du til den? Hvilket svar får du?
26. oktober - 22. november 2015	<b>Modul 2: Styr på fordøjelsen</b> Sådan får du allermest næring ud af maden du spiser. Sådan finder du ud af, om du har nogle problemer med din fordøjelse. Sådan får du bugt med fordøjelsesproblemerne. Sådan får du styr på din tarmflora.
1. december 2015 - 3. januar 2016	<b>Jul og nytår med mere sundhed, mere velsmag og god samvittighed!</b> Du bliver guidet til at klare jul og nytår på god maner uden oppustet mave, total energi mangel og 5 kg ekstra på sidebenene. Opskrifter, træning, råvarer og fif.
4-31. januar 2016	<b>Modul 3: Kan du tåle maden og dine omgivelser?</b> Er du overfølsom, sensitiv, allergisk eller intolerant? Hvordan finder du ud af det? Hvad gør du? Hvordan med mælk, gluten og soja? Er der noget i miljøet du reagerer på?
1-28. februar 2016	<b>Modul 4: Dit immunforsvar</b> Sådan får du et bomstærkt immunforsvar! Sig farvel til infektioner. Sådan får du styr på et løbsk immunforsvar ved astma, allergi, eksem, nældefeber, høfeber, tendens til betændelse og irritation eller det der er værre.
29. februar - 27. marts 2016	<b>Modul 5: Energi</b> Hvad er energi? Hvordan får du mere energi? Hvad røver måske din energi og hvordan får du den igen? Sådan skaber du fysisk energi. Sådan skaber du mental energi. Hvad er stofskiftet og hvordan får du bedst styr på det.
28. marts - 24. april 2016	<b>Modul 6: Vægt og vægttab</b> Hvordan defineres overvægt? Hvornår er der for meget fedt på kroppen? Hvad skal der til, for at tabe sig på fornuftig maner? Er man sund bare fordi man er slank? Er vi ved at blive til <i>Homo obesus</i> ?
25. april - 22. maj 2016	<b>Modul 7: Feeding and Leading Your Mind To Perform</b> Sådan spiser og lever du for at få din hjerne og dit sind helt i topform. Find ud af hvordan kosten, næringsstoffer og levevis kan bruges til at optimere din hjerne og sind, så dit humør er på toppen og der virkelig er lys i pæren.
23. maj - 19. juni 2016	<b>Modul 8: Detox og biotransformation</b> Fup eller fakta? Kan du rense din krop? Hvad skal der til? Hvad er muligt? Hvad skal du passe på? Ja, din kost og levevis kan sagtens mindske din krops belastning med miljøgifte og affaldsstoffer...eller gøre den værre.
20. juni - 7. august 2016	<b>SOMMERFERIE</b>





TIDSPUNKT	MODUL OG EMNE
8. august - 4. september	<b>Modul 9: Hormonerne</b> Hormoner styrer alt der foregår i din krop, så lær at få styr på dem. Om østrogen, testosteron, væksthormon, insulin, stofskiftet, melatonin og alle de andre "signal-generaler", der bestemmer over din krop og gør forskellen på velvære og sygdom. Lær at styre dine hormoner fremfor det modsatte. Om hormonfølsomme kræftformer, menstruationsproblemer, infertilitet, knogleskørhed, insulinresistens, forstørret prostata og alle de andre helbredsproblemer, hvor hormonerne er ude af kontrol.
5. september - 2. oktober	<b>Modul 10: Stress</b> Hvad er det? Hvordan undgår man skadevirkningerne af stress? Er der positiv stress? Hvordan undersøger du dig selv for fysisk og psykisk stress? Hvad skal der til for at komme ovenpå igen efter stress?
3 - 30. oktober 2016	<b>Modul 11: Glem anti-aging for det drejer sig om succesfuld aldring!</b> Det drejer sig ikke om at leve til du er 100, men om at få 100% glæde, velvære og vitalitet ud af de år, du lever. Om at kunne ældes med ynde, så du kan nyde den visdom, du får med tiden. Sådan skal du spise og leve, for at kunne leve livet fuldt ud...hele livet! Find ud af, hvor du skal være ekstra påpasselig.
31. oktober - 27. november 2016	<b>Modul 12: Velfærdssygdomme</b> Hvad er velfærdssygdomme? Hvordan opstår de? Sådan undgår du overvægt, sukkersyge, kræft, hjertekar- og kredsløbssygdomme, demens, depression, knogleskørhed, gigt og de andre sygdomme og helbredsproblemer, der dræber og ødelægger livskvaliteten hos det moderne menneske. Sådan screener du dig selv og fanger velfærdssygdomme i opløbet.
28. november - 18. december 2016	<b>Modul 13: Bliv din egen sundhedsekspert!</b> Din individualiserede sundhedsplan. Vi sammensætter hele årets viden og indsigt til din personlige vitalitetsplan. Du er nu sundhedsrevolutionær og din egen sundhedsekspert.



# Udtalelser



*"Jeg er blevet stopfyldt med nyttig information, og mit hoved summer af ny viden. Jeg elsker det!"*

– Jane Pedersen, Sundhedsrevolutionær pilotforløb

*"Jeg elsker den mand og hans viden. Det vil min familie og omgangskreds kunne fortælle meget, meget mere om... Og jeg har stor tillid til Umahro og hans viden om forskningsresultater fra ind- og udland."*

– Kirsten Nielsen, zoneterapeut og akupunktør, Sundhedsrevolutionær hold 1 behandler



*"Som personlig træner og ernærings-/sundhedsnørd, kan jeg ikke andet end anbefale at blive Sundhedsrevolutionær."*

– Anne Bech, personlig træner og fitness ekspert, Sundhedsrevolutionær hold 1 behandler

*"Umahro inspirerer på et unikt niveau. Sundhed, fantastiske smagsoplevelser og stor faglighed forenes (...). Det kan anbefales!"*

–Sanne Lindhardt, produkt- & kommunikationschef, [Urtekram](#), Sundhedsrevolutionær hold 2 rådgiver



*"Umahro har en fantastisk vigtig mission! Kost og fordøjelse har en kæmpe indvirkning på vores sundhed. Som deltager får jeg en masse spændende, vigtig og ikke mindst brugbar viden om kost, krop og sundhed. Det er fantastisk at kunne sidde hjemme i sin stue og amme sit barn eller lytte til at de store børn sover, mens guldkornene triller ud af computeren. De bliver tilmed formidlet i et sprog, som er let tilgængeligt, men på et højt fagligt niveau.*

*Og jeg har mulighed for at stille spørgsmål direkte til Umahro flere gange undervejs. Det er i sig selv alle pengene værd. For det giver mig mulighed for at rette emnerne til lige nøjagtig den vinkel, som er mest vigtig for mig – nemlig børnene."*

Anette Opstrup, sundhedsplejerske – [Æblebørn.dk](#) – Sunde, raske og glade børn





# De praktiske detaljer

## Start

Forløbet starter mandag d. 28. september 2015

## Du får

- Et væld af små teoretiske indlæg, både videoer, lydfiler og artikler der ligger online og bliver frigivet hver dag.
- Al lyd fra videoerne kan downloades som MP3-filer
- Alt materiale fra videoer, artikler o.s.v. kan downloades som PDF- eller Word-filer.
- Arbejdsark til refleksionsøvelser
- Madlavningsopgaver
- Ugeplaner og indkøbslister
- 14 live webinarer på 1 time hvor du kan stille Umahro masser af spørgsmål
- Adgang til et online deltagerforum
- Adgang til Umahros online kogebog med hundredevis af opskrifter
- Bonus materiale i form af optagelser og materiale fra foredrag, workshops og hjælp til selvhjælpsworkshops Umahro afholder
- 20% rabat hvis du tilmelder dig Umahros madlavningskurser og workshops eller booker en personlig session

## Fordelene ved at forløbet er online

- Du kan være med hvorfra og når det passer dig, så du kan følge uddannelsen uanset hvordan og hvornår du arbejder, har fri o.s.v.
- Du kan altid gå ind og gense materialet senere hen. Ikke blot mens uddannelsen forløber, men også efter du er færdig.



# Prisen

Når der ikke er udgifter til undervisningslokaler, forplejning etc., kan prisen holdes nede.

Din pris for alt dette er derfor kun

**kr. 12.500,00 alt inklusive (kr. 10.000,00 ex. moms)**

hvis du betaler hele beløbet ved tilmelding.

Du er også velkommen til at betale i rater.

## Betaling i rater

Du har følgende to muligheder:

### 3 rater

Tre rater à kr. 4.500,00 (kr. 3.600,00 ex. moms). I alt kr. 13.500,00 (kr. 10.800,00 ex. moms). Første rate betales ved tilmelding, anden rate 1. oktober 2015 og tredje rate 2. februar 2016.

- Første rate betales ved tilmelding
- 2. rate betales 1 måned efter start
- 3. rate betales 3 måneder senere

### 12 rater

Tolv rater à kr. 1.250,00 (kr. 1.000,00 ex. moms), startende ved tilmelding og så hver måned derefter = i alt kr. 15.000,00 (kr. 12.000,00 ex. moms).

## BETALINGSMULIGHEDER

Du kan betale direkte online med kreditkort eller få tilsendt en faktura, som du betaler ved bankoverførsel.

Hvis du gerne vil have en faktura og betale via bankoverførsel, så kontakt Maria på 31 32 97 70 eller [hello@umahro.com](mailto:hello@umahro.com).



# Tilmelding

Du kan tilmelde dig direkte på Umahros website

[KLIK HER](#)

Du kan også tilmelde dig ved at kontakte Maria på 31 32 97 70 eller [hello@umahro.com](mailto:hello@umahro.com).

## Tilmeldingsfrist

Tilmelding er først til mølle og fristen er fredag d. 25. september 2015.

Der er 50 pladser på hjælp til selvhjælp-niveau, så skynd dig at få få din studieplads.