

“JEG-MIG-EGO-KUREN”! SUNDHED STARTER MED DIG OG IKKE EN DIKTATORISK KUR

Umahro Cadogan

Adjunct Professor, Nutrition and Functional
Medicine, University of Western States



Slagplanen

House rules

Sundhed med udgangspunkt i dig

Sundhedsrevolutionær hold 10

Q&A



House rules



Sådan foregår det

Jeg optager hele denne session

Den bliver tilgængelig via maillisten for Sundhedsrevolutionær hold 10 bagefter

Jeg fortæller om "selv-centreret" sundhed

Jeg fortæller om Sundhedsrevolutionær hold 10

Spørgsmål om nytårsforsæt og Sundhedsrevolutionær hold 10 til sidst



Sundhed starter med
dig!



Hvad skal du gøre for
at (for)blive sund?



**Sundhed skal kunne
udleveres!**



Sundhed skal kunne udleveres!

VIDEN OM SUNDHED DER IKKE KAN BRUGES I DIN
DAGLIG DAG ER LIGEGYLDIG!



Sundhed skal kunne udledes!

VIDEN OM SUNDHED DER IKKE KAN BRUGES I DIN DAGLIG DAG ER LIGEGYLDIG!

DET ER "DØD" VIDEN FANGET I EN FRONTALLAP OG EN HUKOMMELSE!



Sundhed skal kunne udleves!

VIDEN OM SUNDHED DER IKKE KAN BRUGES I DIN DAGLIG DAG ER LIGEGYLDIG!

DET ER "DØD" VIDEN FANGET I EN FRONTALLAP OG EN HUKOMMELSE!

GIVER DET DIG BARE DÅRLIG SAMVITTIGHED, FORDI DU FORSTÅR MEN IKKE "GØR"?



Sundhed skal kunne udledes!

VIDEN OM SUNDHED DER IKKE KAN BRUGES I DIN DAGLIG DAG ER LIGEGYLDIG!

DET ER "DØD" VIDEN FANGET I EN FRONTALLAP OG EN HUKOMMELSE!

GIVER DET DIG BARE DÅRLIG SAMVITTIGHED, FORDI DU FORSTÅR MEN IKKE "GØR"?

BLIVER DU HANDLINGSLAMMET, FORDI DER ER ALT FOR MEGET, DU (TROR) DU SKAL PÅ EN GANG?



**Low effort, high
impact!**



Low effort, high impact!

START MED AT FINDE DE FÅ VIGTIGE TING, DER ER FUNDAMENTET OG GIVER AFKAST



Low effort, high impact!

START MED AT FINDE DE FÅ VIGTIGE TING, DER ER FUNDAMENTET OG GIVER AFKAST

SØRG FOR AT FINDE ET PROGRAM TIL DIT BUNDNIVEAU, SÅ DU FØLGER DET KONTINUERLIGT



Low effort, high impact!

START MED AT FINDE DE FÅ VIGTIGE TING, DER ER FUNDAMENTET OG GIVER AFKAST

SØRG FOR AT FINDE ET PROGRAM TIL DIT BUNDNIVEAU, SÅ DU FØLGER DET KONTINUERLIGT

DU KAN ALTID UDBYGGE MED FLERE FACETTER OG TILTAG ELLER VED AT GØRE ENDNU MERE



Low effort, high impact!

START MED AT FINDE DE FÅ VIGTIGE TING, DER ER FUNDAMENTET OG GIVER AFKAST

SØRG FOR AT FINDE ET PROGRAM TIL DIT BUNDNIVEAU, SÅ DU FØLGER DET KONTINUERLIGT

DU KAN ALTID UDBYGGE MED FLERE FACETTER OG TILTAG ELLER VED AT GØRE ENDNU MERE

EFFEKTEN AF STORT UDBYTTTE MED LILLE INDSATS ER MEGET MOTIVERENDE



Hvad bringer dig længst?

10 minutters sprint @ 15 km/time?

Udmattet og kan intet resten af dagen

Skadet

30 minutters gåtur @ 5 km/time...hver eneste dag?



Start med dig og din hverdag!

Vær total "egoist"!

Se hvad du kan gøre, der er nemt for dig og giver stort udbytte



Og find et program til
dit bund-niveau



Min træning

Hård og lang...når jeg har tid

20-90 minutter

Kort og kontant...når jeg har mindre tid

10-12-15 minutter

Men jeg har altid tid til træning



Bangsbo (10/20/30)



Bangsbo (10/20/30)



10 min KettleBell workouts



10 min KettleBell workouts



Kropsvægt



Kropsvægt



Der er altid en undtagelse

Ved virkelig svær sygdom, kan det være, at du skal slå til hårdt, omfattende og med det samme



Hvad er vigtigt

Søvn

Stress

Bevægelse

Mad og næring

Relationer

Miljø



SØVN



STRESS



Majken Matzaus stresstrappe



BEVÆGELSE



MAD OG NÆRING









Umahros 10 kostbud anno 2015

Spis dig smuk i grøntsager, bær og frugter hver dag – mindst 600 gr, men hellere 1 kg, helst flere grøntsager end bær og frugter og meget gerne økologisk. Spis hele farvespektret – en regnbue – hver eneste dag. Brug helst grøntsager, bær og frugter, der er plukket eller høstet, når de er modne og i sæson. Få noget råt, noget juicet, noget blendet og noget tilberedt.



Umahros 10 kostbud anno 2015

Spis protein af ordentlig kvalitet til hvert eneste måltid. Få mindst 1 lille håndfuld til hvert måltid. Gå efter økologiske, biodynamiske, ægte frilands og vildt som kilder til animalsk protein. "Rent" proteinpulver kan også være en OK kilde til ekstra protein.



Umahros 10 kostbud

Skån din krop for al det tilsatte sukker – både det synlige, det usynlige og det kunstige. Jo lavere fedtprocent, desto mere aktiv og desto bedre form du er i, desto bedre vil din krop blive til at omsætte tilsat og raffineret sukker ... uden det på nogen måde skal være carte blanche til at gå helt amok i tilsat sukker. Stevia, xylitol og erytrithol kan være acceptable sukkererstatninger, når de bruges med måde.



Umahros 10 kostbud

Sky ikke fedt – de rigtige fedtstoffer er sunde, så fokuser på type og kvalitet. Animalske fedtstoffer bør komme fra dyr, der har gået på græs og været i naturen – eller i det mindste er økologiske – og vegetabiliske olier skal være koldpressede og uraffinerede. Hold fokus på at få omega-3 fedtsyrer hver eneste dag.



Umahros 10 kostbud

Spis bælgfrugter, nødder, frø og kerner hver eneste dag. Få en lille håndfuld nødder. Nødder, frø og kerner kan være nemmere at fordøje, hvis de er udblødt eller ristet nænsomt. Overvej at erstatte andre kilder til stivelse med bælgfrugter, hvis du har problemer med blodsukkeret, da bælgfrugter er de "allerlangsomste" kulhydrater.



Umahros 10 kostbud anno 2015

Hvis du spiser kornprodukter, så vælg fuldkornsprodukter og fuldgryn – de raffinerede korn kan kroppen ikke bruge. Og få dem meget gerne udblødte eller lavet som surdej. Gluten er et problem for nogle, men det er en overtolkning, at alle skal undgå alt med gluten i.



Umahros 10 kostbud

Drik 1½-2 liter vand, ren grøntsagsjuice, grøntsagsjuice med lidt frugt i, grøn te, hvid te, sort the og urtete hver dag – hvis du bare må have kaffe eller alkohol, så gå efter nydelse og kvalitet, lidt men godt. Mælk og mejeriprodukter er ikke en nødvendighed, men omvendt er det heller ikke generelt usundt. Dog er der nogle, der har det klart bedst uden mælk. Mejeriprodukter ser ud til at være sundest, hvis de er fermenterede/syrnede.



Umahros 10 kostbud anno 2015

Spis regelmæssigt – spring aldrig morgenmaden over og få hovedmåltiderne. Andre spisemønstre kan være relevante, hvis du er parat til det eller har et medicinsk behov.



Umahros 10 kostbud

Spis afbalancerede måltider med sundt fedt, kvalitetsprotein, "hele" kulhydrater og grøntsager – gerne så økologisk som muligt. Det gør du ved at spise efter T-tallerken-modellen og evt. ændre balancen efter dine behov.



Umahros 10 kostbud

Selv med så god mad, er det en god ide at tage en multivitamin/mineral alligevel. D-vitamin, fiskeolie og probiotika kan også være en god ide. Hvis du vil understøtte med flere kosttilskud, så rådfør dig med fagfolk først



RELATIONER



MILJØ



**HVAD SKAL DU SÅ I
GANG MED?**



Sundhedsrevolutionær hold 10





Vil du også være på
toppen indenfor det
næste år?



Vil du være den
sundhedsekspert du
fortjener?





Skal dine klienter eller personale være på toppen indenfor det næste år?





Vil du gerne have noget
af al min nørdede
viden?



Vil du gerne lære
hvordan man skaber
individualiseret sundhed



**Vil du være en endnu
bedre behandler?**



Så lad mig hjælpe og
inspirere dig!





Sundhedsrevolutionær hold 10



Hvornår?



**Mandag d. 28. september
2015**



3 niveauer



HJÆLP TIL SELVHJÆLP

Hjælp til selvhjælp...hvis du vil være din egen sundhedsekspert

Hvis du vil have endnu mere velvære, sundhed og vitalitet

Hvis du har behov for at performe ekstraordinært

Hvis du har helbredsproblemer og gerne vil tage aktiv hånd om dem



RÅDGIVER

Rådgiver...for dig der lever af at rådgive andre om sundhed

Træner og personlig træner

HR-chef

Foredragsholder

Sundhedsinspirator

Mad/kantine-ansvarlig

Trivselschef



BEHANDLER

Behandler...for dig der er behandler og bruger kosten og ernæring meget målrettet og aktivt i dine patienters behandling

Læge

Kostvejleder eller ernæringsterapeut

Diætist

Farmaceut

Heilpraktiker

Homøopat

Akupunktør



14 måneder, 14 moduler

Vi gennemgår din og dine klienters krop fra hoved til tå over 14 moduler på 14 måneder, så du forstår hvordan kroppen virker og hvordan kost, ernæring og levevis kan bruges til at påvirke kroppen

Modulerne varer 4 uger

Information & baggrundsviden

Praksis

I køkkenet

Opgaver og tests



IT-fortræffeligheder

Alt audio ligger som MP3 filer du kan downloade

Alle opgaver og skriftligt materiale ligger som PDF-filer og/eller Word-dokumenter til download

Slides fra videopræsentationer kan downloades som PDF-filer...også i printvenlig udgave

Alle webinars optages og lægges online bagefter

Online forum for alle deltagere



Bonusmateriale

Min online kogeskole med 24 madlavningsvideoer fra mit køkken

Optagelser af foredrag og workshops

Pre-release på kapitler fra mine bøger



MODUL OG EMNE

Modul 1 : Hvad er sund mad og sundhed?

Mad og levevis taler til din krop. Hvad siger du til den? Hvilket svar får du?

Modul 2: Styr på fordøjelsen

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.

Modul 3: Kan du tåle maden og dine omgivelser?

Er du overfølsom, sensitiv, allergisk eller intolerant? Hvordan finder du ud af det? Hvad gør du? Hvordan med mælk, gluten og soja?



MODUL OG EMNE

Jul og nytår med mere sundhed, mere velsmag og god samvittighed!

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.

Modul 4: Dit immunforsvar

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.

Modul 5: Energi

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.



MODUL OG EMNE

Modul 6: Vægt og vægttab

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 *Homo obesus*?

Modul 7: Feeding and Leading Your Mind To Perform

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.



MODUL OG EMNE

Modul 9: Detox

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.

Modul 10: Hormonerne

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.



MODUL OG EMNE

Modul 11: Stress

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?

Modul 12: Glem anti-aging for det drejer sig om succesfuld aldring!

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.



MODUL OG EMNE

Modul 13: Velfærdssygdomme

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.

Modul 14: Bliv din egen sundhedsekspert!

Din individualiserede sundhedsplan. Vi sammensætter hele årets viden og indsigt til din personlige vitalitetsplan. Du er nu sundhedsrevolutionær og din egen sundhedsekspert.

DU ER NU SUNDHEDSREVOLUTIONÆR!



For alle

Adgang til online kogebog

Live webinars hvor du kan stille spørgsmål til Umahro

Adgang til online forum

Sparring med buddy så I er to om det sammen

Pre-release af opskrifter, madlavningsvideoer, ekspert interviews m.m.

Videokogeskole



Hjælp til selvhjælp

Du får al viden til at blive din egen sundhedsekspert

14 live webinars...1 per modul

14 opgaver hvor du bruger dig selv som udgangspunkt og derfor bliver ekspert på din egen sundhed

Multiple choice spørgsmål så du checker om du har fået alle detaljerne med

Mulighed for live madlavningsdag*



Rådgiver

28 webinars...2 for hvert modul

Afrundende live heldagsseminar

Madlavningsdag

Opgaver med fokus på at bruge din erhvervede viden i praksis samt multiple choice spørgsmål

Diplom hvis alle opgaver og spørgsmål besvares og mindst 12 moduler afleveres rettidigt

Optages på listen over certificerede Sundhedsrevolutionær rådgivere på www.umahro.com



Behandler

Kun 12 pladser

Live opstartsdag & live afslutningsseminar

Madlavningsdag

28 live webinars

Opgaver med udgangspunkt i dine aktuelle patient cases og sparring med mig

Fire 1-times Skype eller telefonsessions fordelt udover forløbet

Diplom hvis alle opgaver og spørgsmål besvares og mindst 12 moduler afleveres rettidigt

Optages på listen over certificerede Sundhedsrevolutionær rådgivere på www.umahro.com



Pris



Pris

Hjælp til selvhjælp: kr. 12.500,00 inkl. moms ved betaling
i 1 rate



Pris

Hjælp til selvhjælp: kr. 12.500,00 inkl. moms ved betaling i 1 rate

Rådgiver: kr. 21.875,00 inkl. moms ved betaling i 1 rate



Pris

Hjælp til selvhjælp: kr. 12.500,00 inkl. moms ved betaling i 1 rate

Rådgiver: kr. 21.875,00 inkl. moms ved betaling i 1 rate

Behandler: kr. 37.500,00 inkl. moms ved betaling i 1 rate



Pris

Hjælp til selvhjælp: kr. 12.500,00 inkl. moms ved betaling i 1 rate

Rådgiver: kr. 21.875,00 inkl. moms ved betaling i 1 rate

Behandler: kr. 37.500,00 inkl. moms ved betaling i 1 rate

Betaling med Dankort eller bankoverførsel



Pris

Hjælp til selvhjælp: kr. 12.500,00 inkl. moms ved betaling i 1 rate

Rådgiver: kr. 21.875,00 inkl. moms ved betaling i 1 rate

Behandler: kr. 37.500,00 inkl. moms ved betaling i 1 rate

Betaling med Dankort eller bankoverførsel

Mulighed for at betale i 3 eller 12 rater



Pris

Hjælp til selvhjælp: kr. 12.500,00 inkl. moms ved betaling i 1 rate

Rådgiver: kr. 21.875,00 inkl. moms ved betaling i 1 rate

Behandler: kr. 37.500,00 inkl. moms ved betaling i 1 rate

Betaling med Dankort eller bankoverførsel

Mulighed for at betale i 3 eller 12 rater

Kan trækkes fra, hvis det er erhvervsrelateret



Early bird rabat!



**15% rabat ved
tilmelding inden 23:55
fredag d. 11. september
og betaling i 1 rate**



Hjælp til selvhjælp:
SRU10SELVHJÆLP15

Rådgiver:
SRU10RAADGIVER15

Behandler:
SRU10BEHANDLER15



**Spørgsmål?
Kontakt Maria på
mbj@umahro.com eller
31329770**



**Behov for at snakke med
mig om
Sundhedsrevolutionær hold
10 er det rette for dig?**

**Kontakt Maria på 31329770
eller mbj@umahro.com så
hun kan booke et kort
telefonmøde til dig**



