

# SÅDAN FÅR DU MOTIVATION OG DRIVE TIL AT BLIVE SUND!

Umahro Cadogan

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



# Slagplanen

House rules

Om motivation, drive og nudging

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



# MOTIVATION OG “BENSPÆND”



**Dine primale lyster...  
udover sex og  
kærlighed**



A photograph of a baboon sitting on the ground in a natural, grassy environment. The baboon is holding a piece of raw meat in its mouth and is eating it. The background consists of dry, yellowish-brown grass and some green plants. The ground is sandy and covered with dry grass.

**PRIMITIVE DIG = 2-  
ÅRIG BAVIAN**

# Din reptilhjerne er altid sulten og klar til at fylde på

Den primitive del af din hjerne, der ikke har udviklet sig i 2.000.000 år eller mere, har ikke fattet, at du ikke længere lever i et barskt og primitivt miljø med knaphed af ressourcer

Tænk en impulsdrevet to-årig bavian med en tidshorisont på 5 minutter, et enormt libido og som er satans grådig!

Den bliver kun bekymret ved fald i energidepoterne...ikke ved overflod!





Du har en sød tand!



# Du har en sød tand

Hvad var der, der var sødt i vores urmiljø?

Frugter, bær, modermælk og honning (en gang i mellem)

Altsammen sundt og næringsrigt...faktisk nødvendigt for overlevelse

Ja, der er også en del energi i det, men



# Foder din søde tand

Mørk chokolade

Frugter og bær

“Søde” krydderier

Vanilje, kanel, kardemomme, nelliker, lakrids, allehånde

Stevia



# Frukt med lakridsdip



# Frugt med lakridsdip

- 2 dele engelsk lakridspulver
- 1 del stødt ingefær



# Bananapops



# Bananpops

- skrællede bananer
- appelsinsaft + skræl
- vanilje
- kakaopulver
- kokosmel



# Soft ice





# Soft ice

A close-up photograph of a glass filled with soft, vibrant red ice cream. The ice cream is piled high and has a slightly textured, melting appearance. A white plastic spoon is inserted into the top of the ice cream, extending towards the upper right corner of the frame. The background is a plain, light blue-grey color.

- 300 gr frosne bær
- 1 banan
- 5-10 dadler
- ½ dl kokosmælk

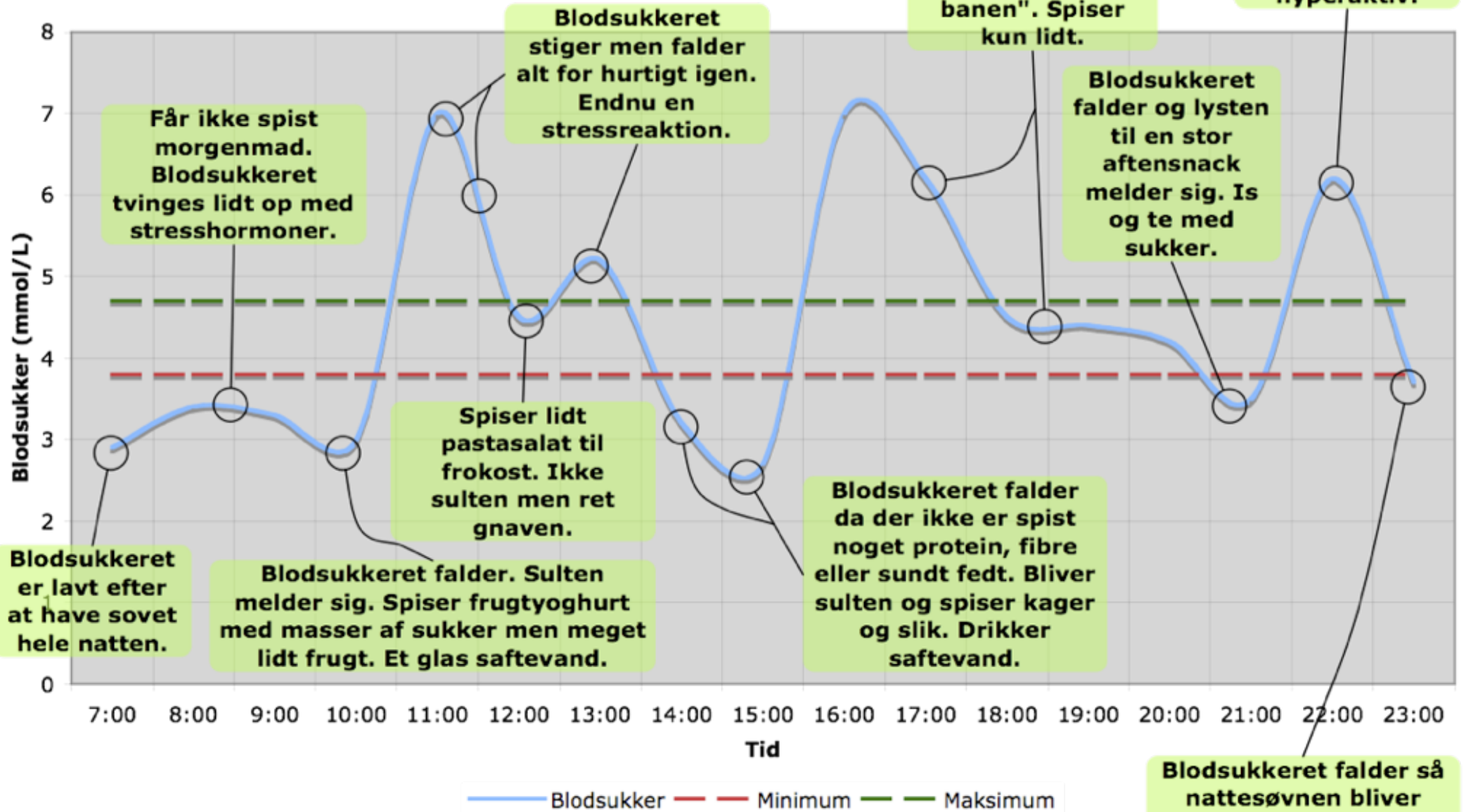
# Ovnbagt banan med mørk chokolade



**Do not try this at home!**



## Blodsukkerrutsjebanen



Får ikke spist morgenmad. Blodsukkeret tvinges lidt op med stresshormoner.

Blodsukkeret stiger men falder alt for hurtigt igen. Endnu en stressreaktion.

Ikke den store lyst til aftensmad p.g.a "blodsukkerrutsjebanen". Spiser kun lidt.

Blodsukkeret er højt. Man bliver hyperaktiv.

Blodsukkeret falder og lysten til en stor aftensnack melder sig. Is og te med sukker.

Spiser lidt pastasalat til frokost. Ikke sulten men ret gnaven.

Blodsukkeret falder da der ikke er spist noget protein, fibre eller sundt fedt. Bliver sulten og spiser kager og slik. Drikker saftvand.

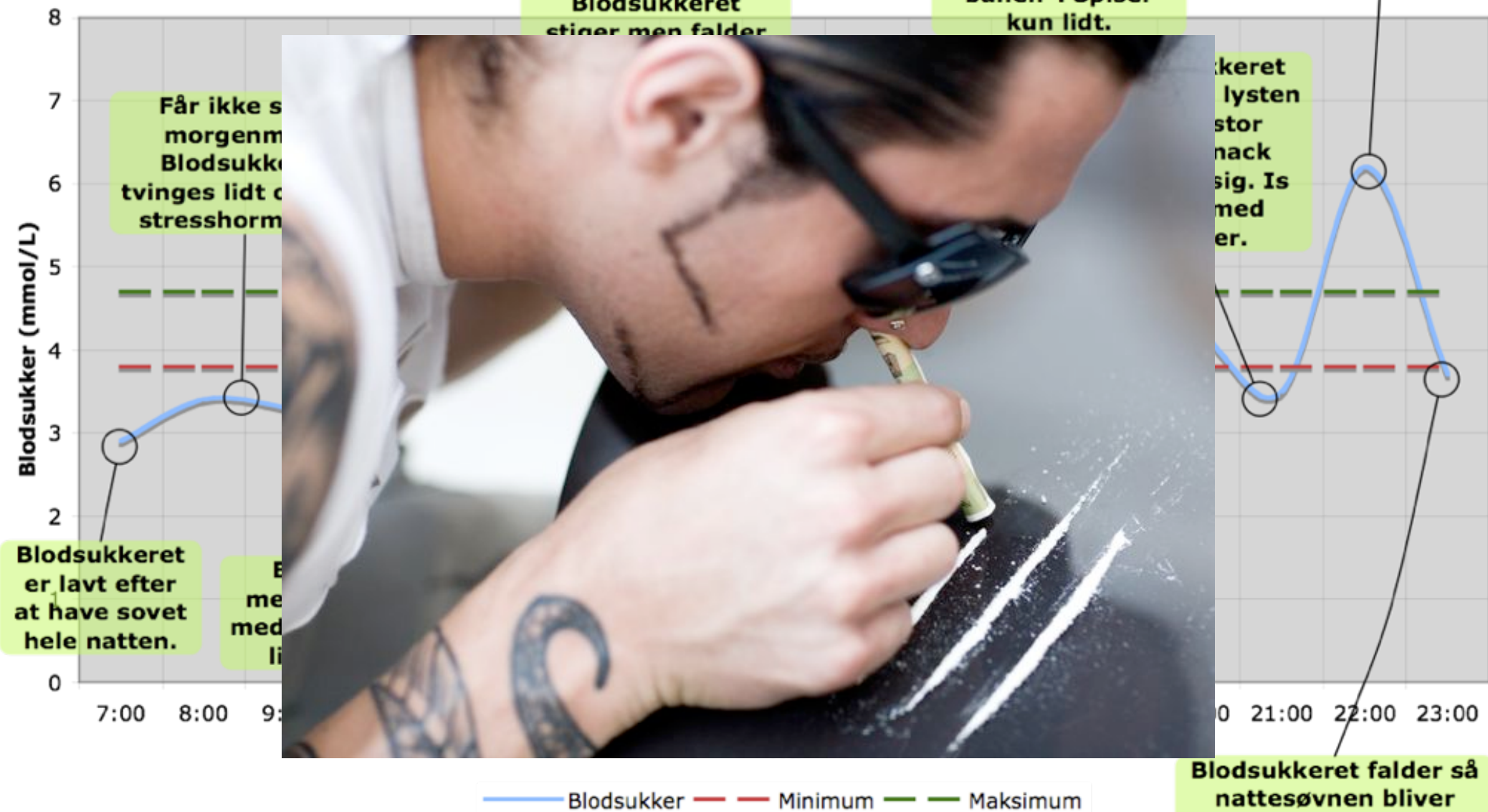
Blodsukkeret er lavt efter at have sovet hele natten.

Blodsukkeret falder. Sulten melder sig. Spiser frugtyoghurt med masser af sukker men meget lidt frugt. Et glas saftvand.

Blodsukkeret falder så nattesøvnen bliver urolig. Man står måske op for at småspise.



## Blodsukkerrutsjebanen



Får ikke sove om natten. Blodsukkeret er lavt om morgenen. Tvinges litt opp om morgenen på grunn av stresshormoner.

Blodsukkeret er lavt etter at have sovet hele natten.

Blodsukkeret stiger men faller

Ikke den store lyst til aftensmad p.g.a "blodsukkerrutsjebanen". Spiser kun litt.

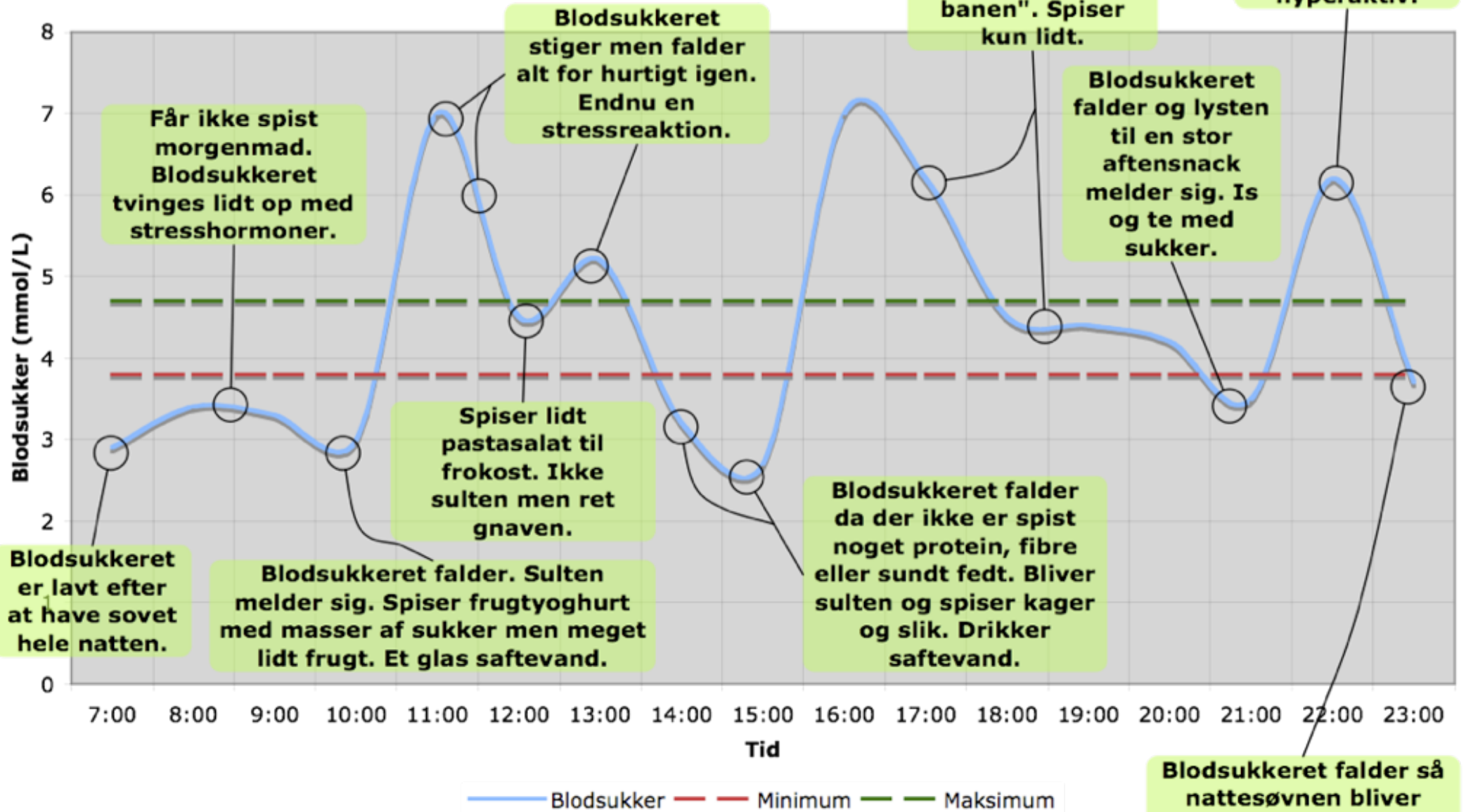
Blodsukkeret er højt. Man bliver hyperaktiv.

Blodsukkeret er højt. Lysten til mat er stor om natten. Man spiser sig selv med. Is med søtmeis.

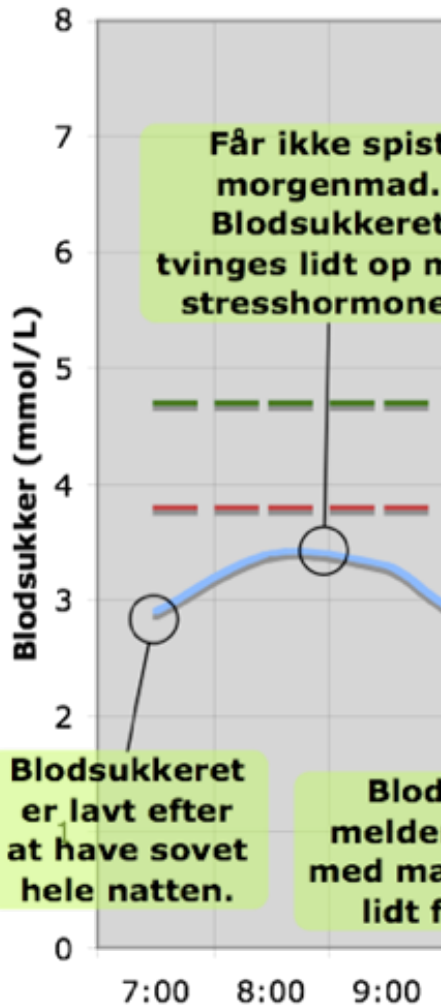
Blodsukkeret falder så nattesøvnen bliver urolig. Man står måske op for at småpise.



## Blodsukkerrutsjebanen



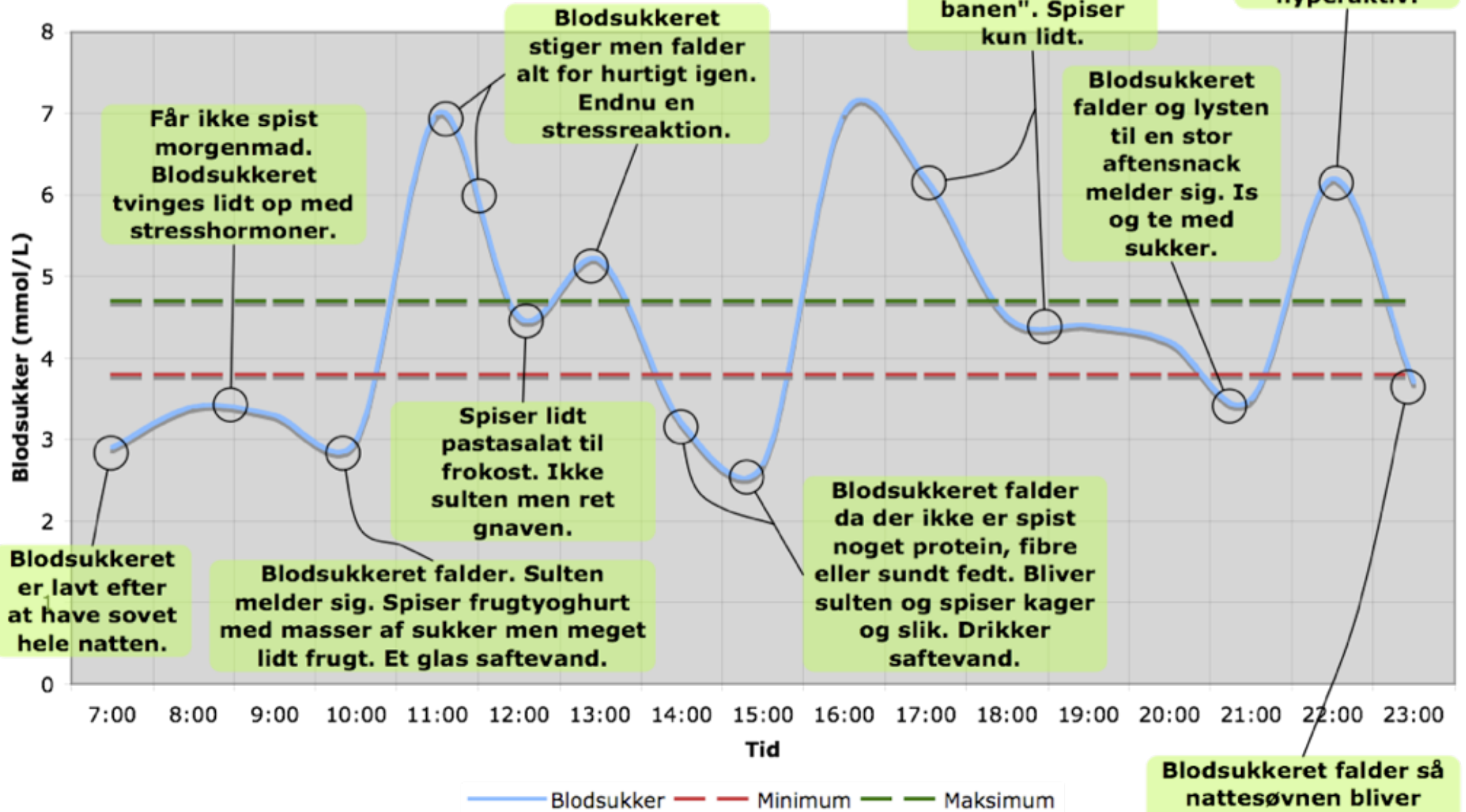
**Ikke den store**



**Blodsukkeret falder så nattesøvnen bliver urolig. Man står måske op for at småpise.**



## Blodsukkerrutsjebanen



Får ikke spist morgenmad. Blodsukkeret tvinges lidt op med stresshormoner.

Blodsukkeret stiger men falder alt for hurtigt igen. Endnu en stressreaktion.

Ikke den store lyst til aftensmad p.g.a "blodsukkerrutsjebanen". Spiser kun lidt.

Blodsukkeret er højt. Man bliver hyperaktiv.

Blodsukkeret falder og lysten til en stor aftensnack melder sig. Is og te med sukker.

Spiser lidt pastasalat til frokost. Ikke sulten men ret gnaven.

Blodsukkeret falder da der ikke er spist noget protein, fibre eller sundt fedt. Bliver sulten og spiser kager og slik. Drikker saftvand.

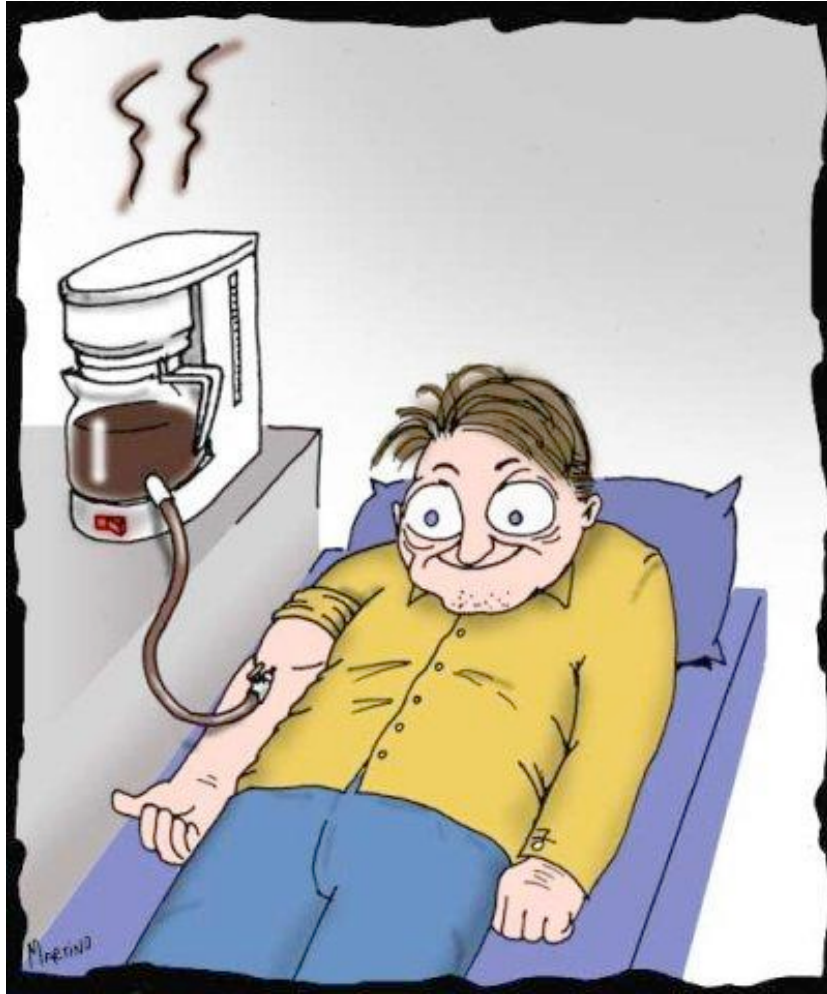
Blodsukkeret er lavt efter at have sovet hele natten.

Blodsukkeret falder. Sulten melder sig. Spiser frugtyoghurt med masser af sukker men meget lidt frugt. Et glas saftvand.

Blodsukkeret falder så nattesøvnen bliver urolig. Man står måske op for at småspise.







**Du har en salt tand!**



# Du har en salt tand

Du skal faktisk have noget salt

Hjerne og nervesystem

Muskler

Signaler langs med nerver

Blodtryk, puls

Væskebalance



# Foder din salte tand

Kom salt på maden...men glem færdigvarerne

Sojasovs og tamari

Soltørrede tomater



# Sojanødder





# Sojanødder

- nødder, kerner og mandler
- sojasovs eller tamari

**Du har en fed tand!**



# Du har en fed tand

Du skal faktisk have fedt

Hjerne og nervesystem

Energi

Mæthed

Din hud







# De 5 trin bag succesfuld forandring



# Er du parat?

Der er 4-5 gange større chance for at du holder fast i en kost- eller livsstilsændring efter 1 år, alt efter om du startede da du var parat eller startede inden du var parat!

Lav være med at gå, inden du kan kravle!



# De 5 trin til forandring



# De 5 trin til forandring

Du er ikke klar over, at der er et problem



# De 5 trin til forandring

Du er ikke klar over, at der er et



# De 5 trin til forandring



Du er ikke klar over, at der er et

Du ved godt, at der er noget, der ikke er ideelt, men det er ligesom det

# De 5 trin til forandring

Du er ikke klar over, at der er et



Du ved godt, at der er noget, der ikke er idet er ligesom det





# De 5 trin til forandring

Du er ikke klar over, at der er et



Du ved godt, at der er noget, der ikke er idet er ligesom det



Du er godt klar over at den er gal og du forstår godt, hvad du skal gøre, men kun rent objektivt...din reptilhjerne er ikke med

# De 5 trin til forandring

Du er ikke klar over, at der er et



Du ved godt, at der er noget, der ikke er idet er ligesom det



Du er over at den er gal og du forstår godt, hvad du skal gøre, men du kan kun rent objektivt...din reptilhjerne er ikke



# De 5 trin til forandring

Du er ikke klar over, at der er et



Du ved godt, at der er noget, der ikke er idet er ligesom det



Du er over at den er gal og du forstår godt, hvad du skal gøre, men kun rent objektivt...din reptilhjerne er ikke



Du er godt klar over at den er gal og du forstår godt, hvad du skal gøre, både objektivt og primalt

# De 5 trin til forandring

Du er ikke klar over, at der er et



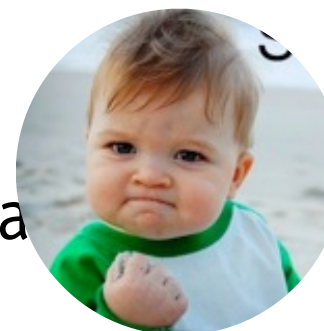
Du ved godt, at der er noget, der ikke er id et  
er ligesom det



Du er over at den er gal og du forstår godt, hvad  
du skal gøre, men kun rent objektivt...din reptilhjerne er  
ikke



Du er godt klar over at den er gal og godt, hvad  
du skal gøre, både objektivt og primært



# De 5 trin til forandring

Du er ikke klar over, at der er et



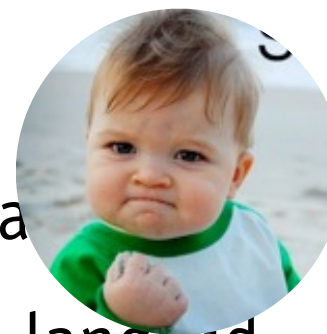
Du ved godt, at der er noget, der ikke er id et er ligesom det



Du er over at den er gal og du forstår godt, hvad du skal gøre, men kun rent objektivt...din reptilhjerne er ikke



Du er godt klar over at den er gal og du skal gøre, både objektivt og primært godt, hvad



Du er selvkørende og har været det i lang tid

# De 5 trin til forandring

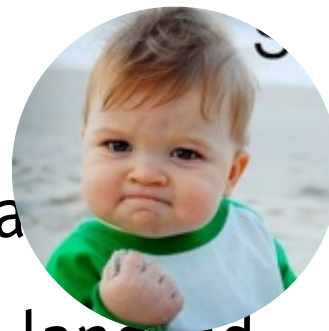
Du er ikke klar over, at der er et problem

Du ved godt, at der er noget, der ikke er ideelt, men det er ligesom det

Du er godt klar over at den er gal og du forstår godt, hvad du skal gøre, men kun rent objektivt...din reptilhjerne er ikke med

Du er godt klar over at den er gal og du forstår godt, hvad du skal gøre, men kun rent objektivt...din reptilhjerne er ikke med

Du er selv klar over at det i lang tid



# Bring dig selv op på niveau 4 eller 5 inden start

Hvis du ikke er parat, så brug tiden på at blive parat,  
fremfor at agere



SØVN





# STRESS

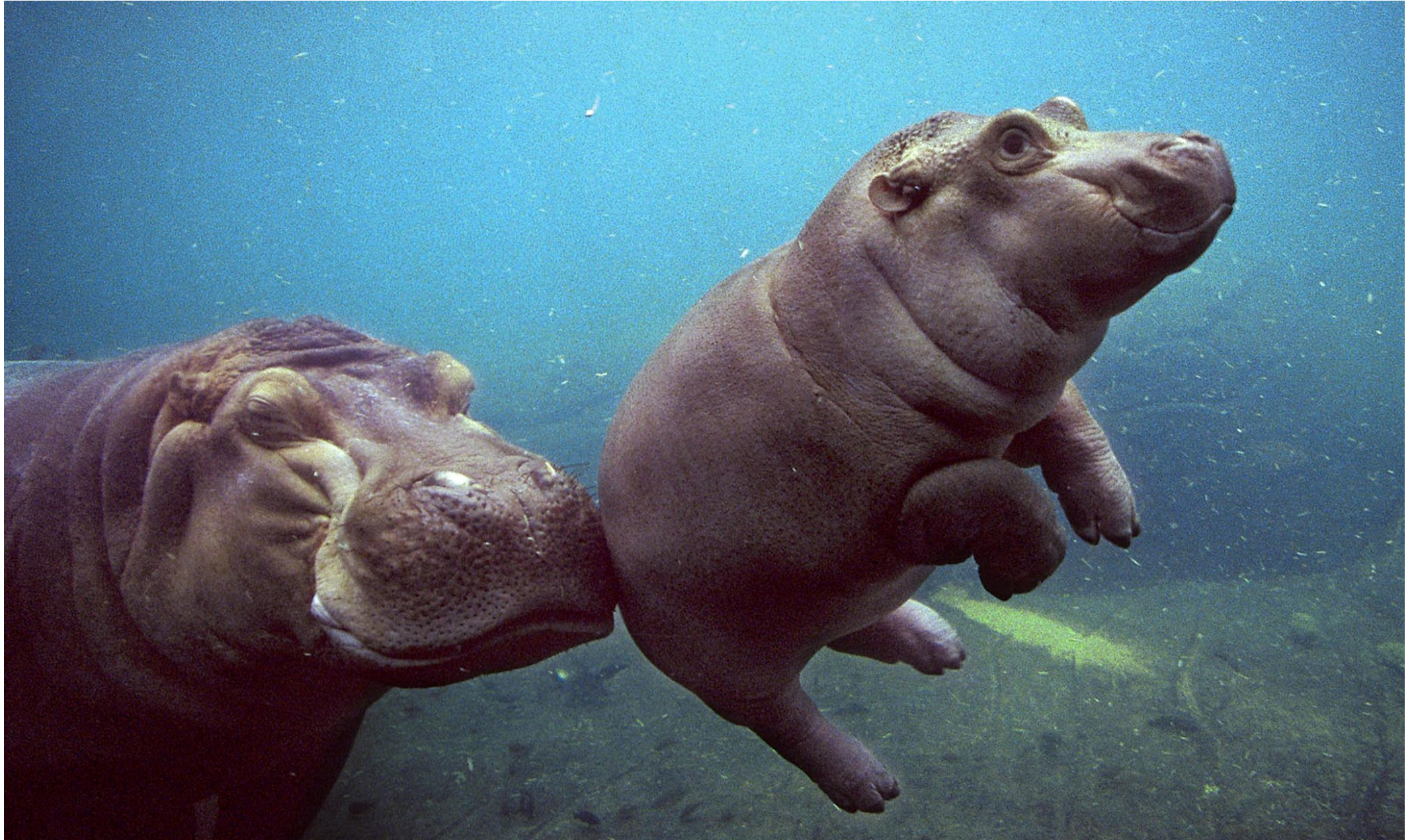


# Majken Matzaus stresstrappe



# NUDGING





**HVAD SKAL DU SÅ I  
GANG MED?**



# Sundhedsrevolutionær hold 10





Vil du også være på  
toppen indenfor det  
næste år?





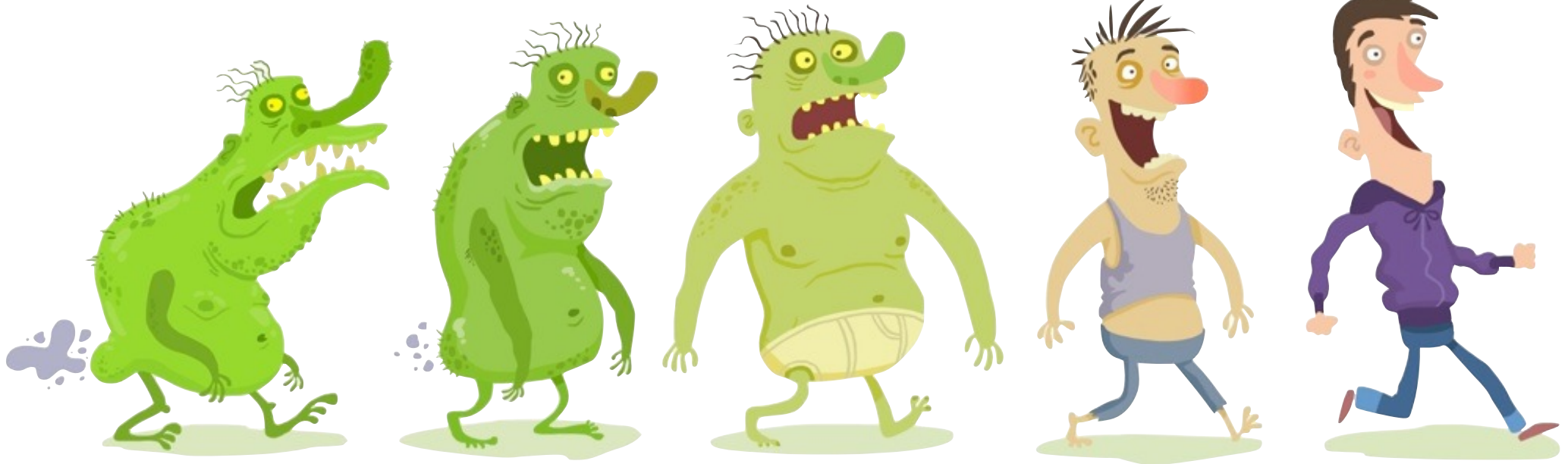
Vil du være den  
sundhedsekspert du  
fortjener?





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](http://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](http://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](mailto: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](mailto:mbj@umahro.com) så  
hun kan booke et kort  
telefonmøde til dig**



