

# TOPLEDERKUREN • DIN VEJ TIL LANGTIDSHOLDBAR PEAK PERFORMANCE

Umahro Cadogan

Peak performance ekspert • Foredragsholder •  
Forfatter • Konsulent • Adjunct Professor Nutrition  
& Functional Medicine • Forelsket i mad • Lektor  
Functional Sports Nutrition Academy



[www.umahro.dk](http://www.umahro.dk)

31 32 97 70

[hello@umahro.com](mailto:hello@umahro.com)



# House rules



# House rules

Webinaret bliver optaget



# House rules

Webinaret bliver optaget

Der kommer en opfølgningsmail med slides, handouts og link til optagelsen



# House rules

Webinaret bliver optaget

Der kommer en opfølgningsmail med slides, handouts og link til optagelsen

Stil dine spørgsmål de sidste 10-15 minutter i spørgetiden...efter jeg har åbnet for spørgsmål



# Slagplanen



# Slagplanen

Kort om mig





# Slagplanen

Kort om mig

Toplederkuren



# Slagplanen

Kort om mig

Toplederkuren

Spørgsmål



# Kort om mig









OSCAR UMARE CADOGAN  
MED FOTOS AF LISE TRIT KLEIN

# Køkken revolution

*på høje hæle*



110 fabelagtige opskrifter til travle  
kvinder, der vil spise sundt

Pretty Ink





OSCAR UMARE CADOGAN  
& TELMA PIL JESPERSEN

MEG FOTOS AF LINE TRIT KLEIN

# Køkken revolution *for hele familien*

110 nemodståelige opskrifter  
på sund mad, børn og voksne vil elske



Pretty Ink





OSCAR UMAREO CADOGAN  
MED FORORD AF LINDA THOMSEN

# Mere Køkken revolution *fra Umahro*

100 fantastiske opskrifter til dig,  
der vil lave søm og sørende mad



Pretty Ink





Sanne Ejlertsen, Thomas Hess, Sanne Holten Verkuil, Pizzella Sjaksholm, Umahre-Catalan og Carsten Rydén



AARSTIDERNES

**NYE LIVRETTER**

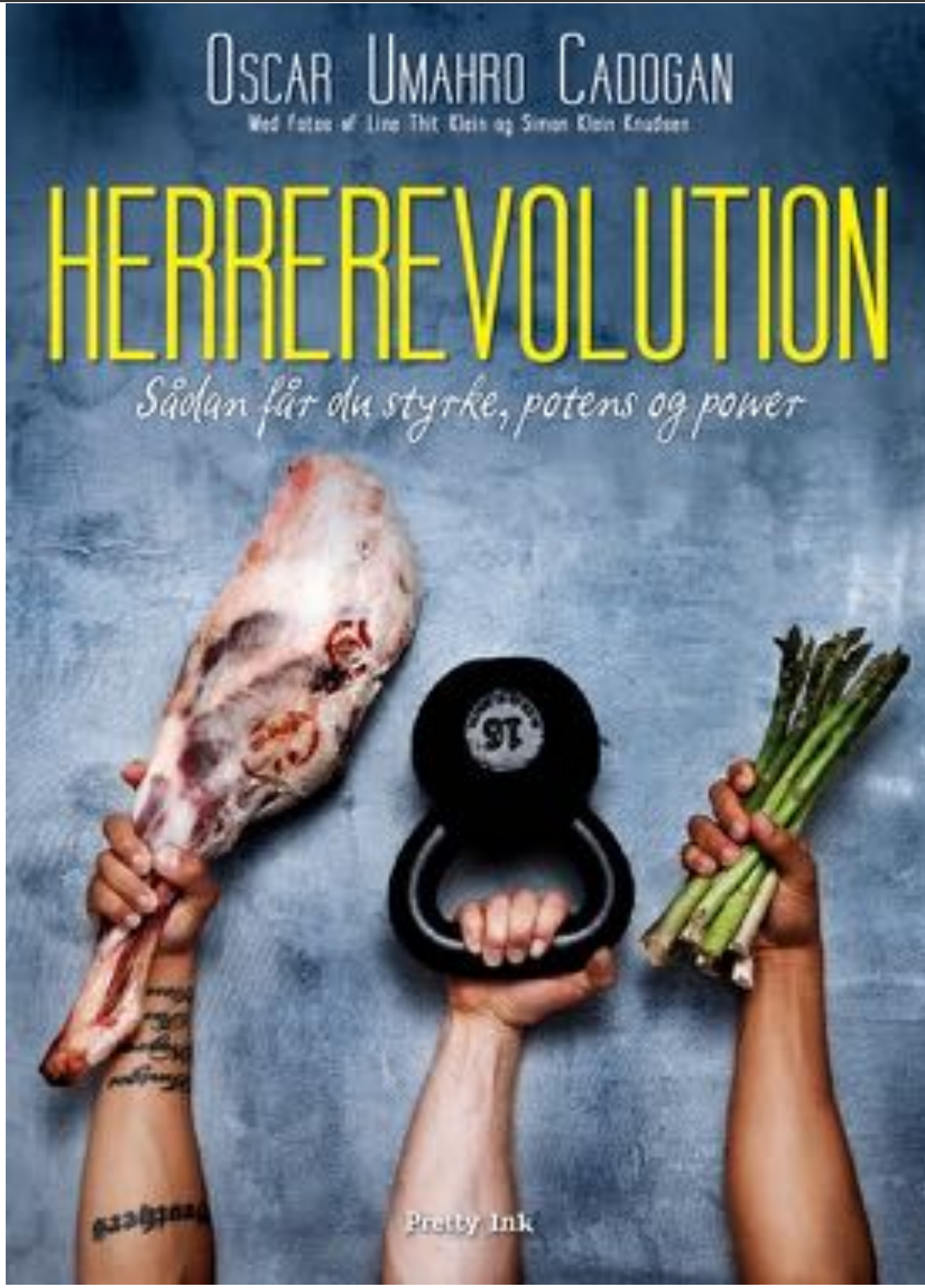


OSCAR UMAHRO CADOGAN

Med fotos af Line Thit Klein og Simon Klein Knudsen

# HERRE REVOLUTION

*Sådan får du styrke, potens og power*





Masser af  
opskrifter på  
sunde lækkerier

# Slip Stikket

*Det behøver ikke være en kamp*



Umahro Cadogan og Lone Rasmussen

Pretty Ink





MAJKEN MATZAU OG  
UMAHRO CADOGAN

RIGTIGE  
**MÆND**  
GÅR OGSÅ I



People's Press



UMAHO CADOGAN

# Køkken revolution

De bedste opskrifter

SUNDHED  
FOR KROPPEN  
SOLSKIN FOR  
SMAGSLØGENE



Pretty Ink





UMAHRO CADOGAN

# Alle kvinders sundhedsbibel

Kost, træning og livsstil, der gør dig  
stærk og vital  
+ **100** uimodståelige opskrifter

Med ANNA BOGDANOVA · LONE FRANK · HELEN ERIKSEN · TANJA ESKILDSSEN  
MOUNA ESMÆILZADEH · SALLY WALKER · LONE RASMUSSEN  
MICHELLE HVIID · DORTE RINDBO · MATHILDE MACKOWSKI  
SOFIA MANNING · MAJKEN MATZAU · SIGNE V. BENTZEN  
STINE SCHOU · MARIE LOUISE VON SPERLING · BJARNE STIGSBY  
ANNE BECH · NICOLINE TOPHOLT









**SUNDHEDSREVOLUTION  
MED UMAHRO**

**WWW.HEARTBEATS.DK/**  
**PODCASTS**





# Toplederkuren



# Sund mad IRL















# Bisse-tricks på farten



# Bisse-tricks på farten

Proteinpulver + matcha



# Bisse-tricks på farten

Proteinpulver + matcha

Proteinpulver + frysetørret rødbedepulver



# Bisse-tricks på farten

Proteinpulver + matcha

Proteinpulver + frysetørret rødbedepulver

Æggemuffins



# Bisse-tricks på farten

Proteinpulver + matcha

Proteinpulver + frysetørret rødbedepulver

Æggemuffins

Smoothie eller juice i en termoflaske



# Motion og bevægelse



# Myokiner



A

B

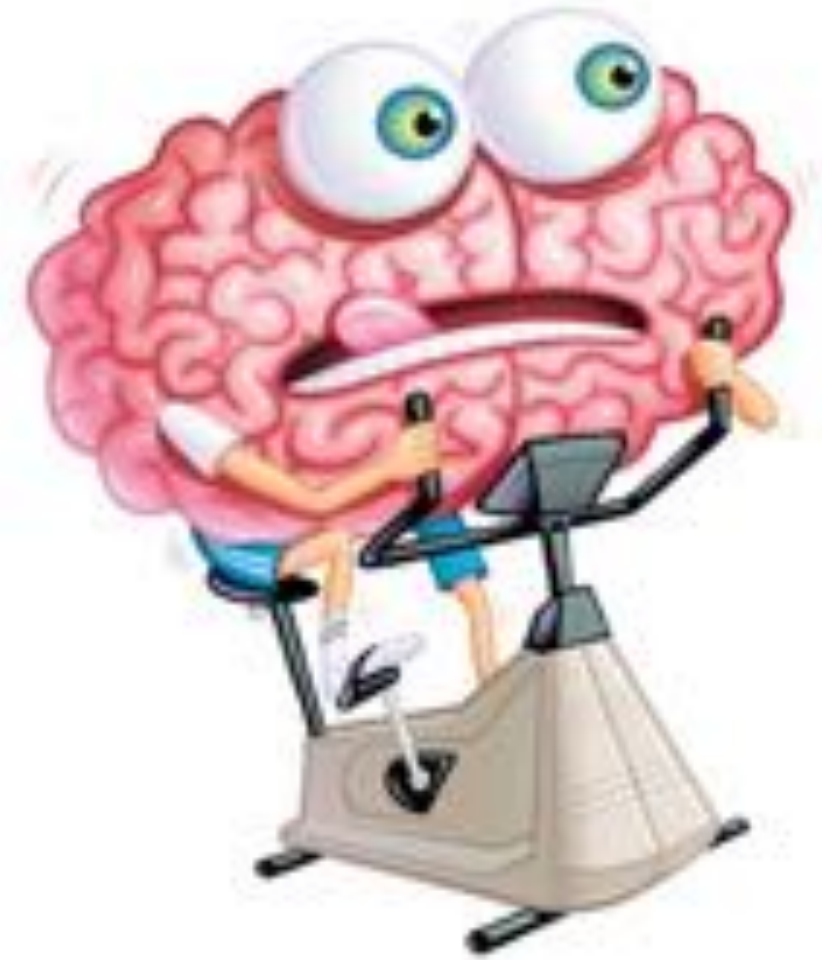


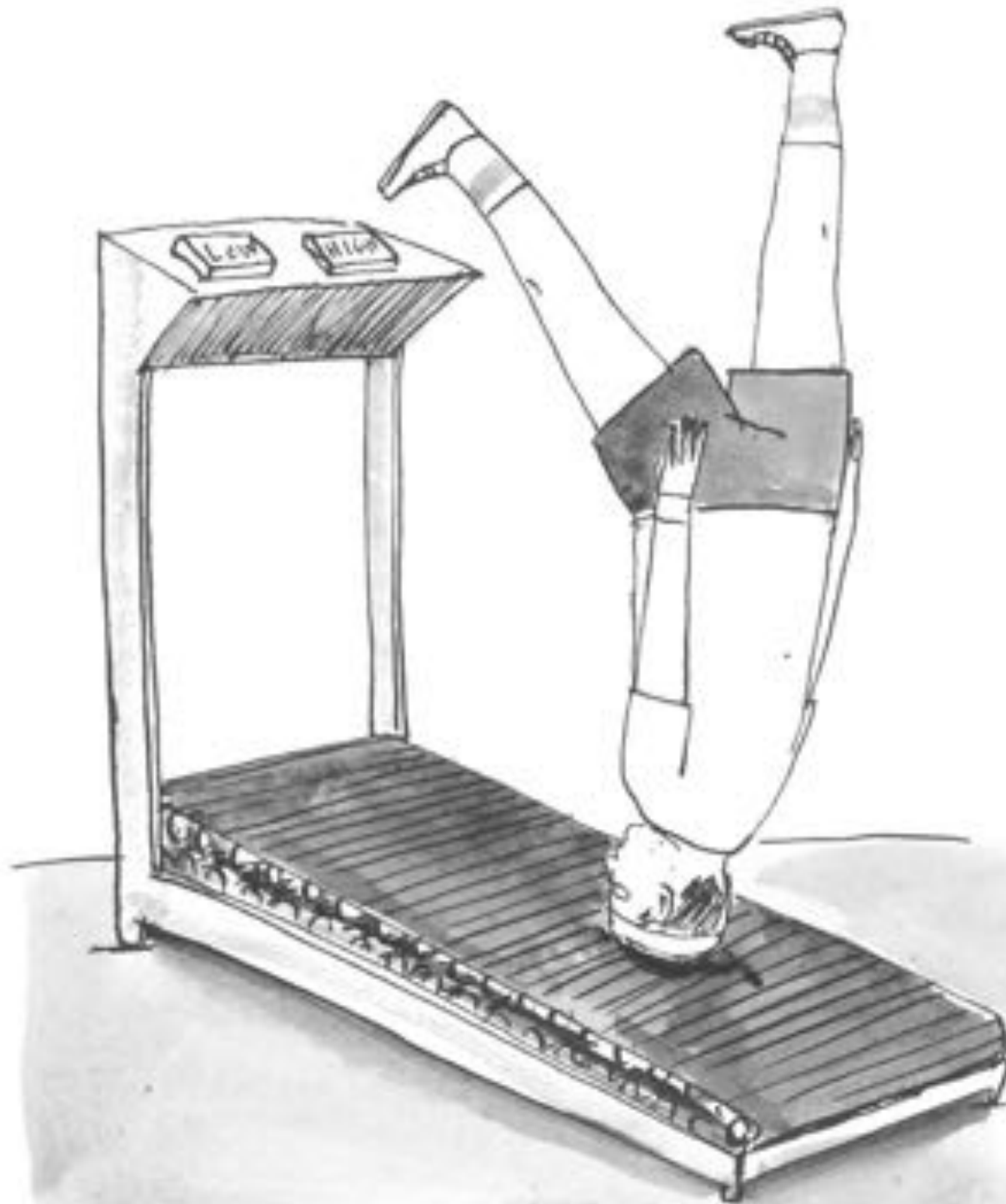


**VS.**

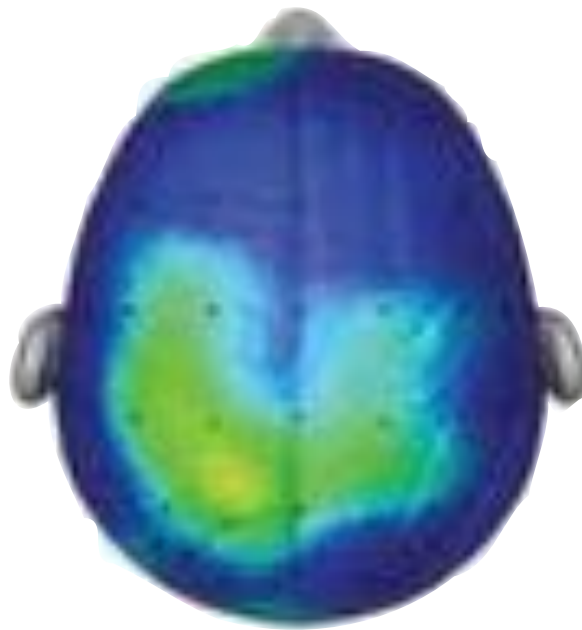




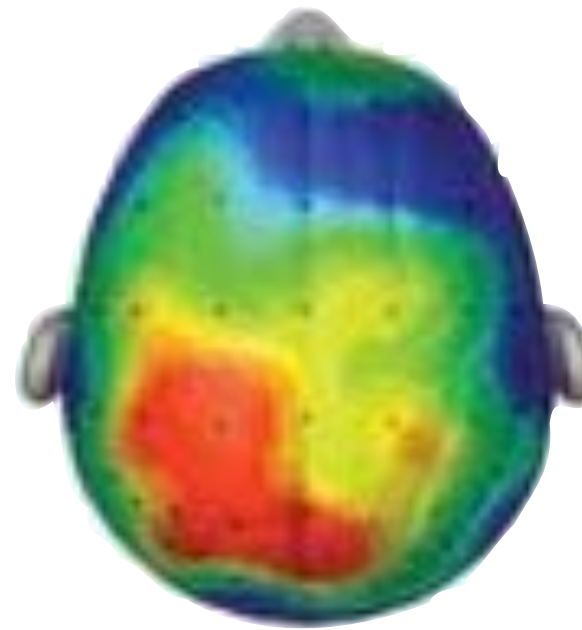




# Inaktiv vs. 20 min gåtur



Brain after sitting quietly



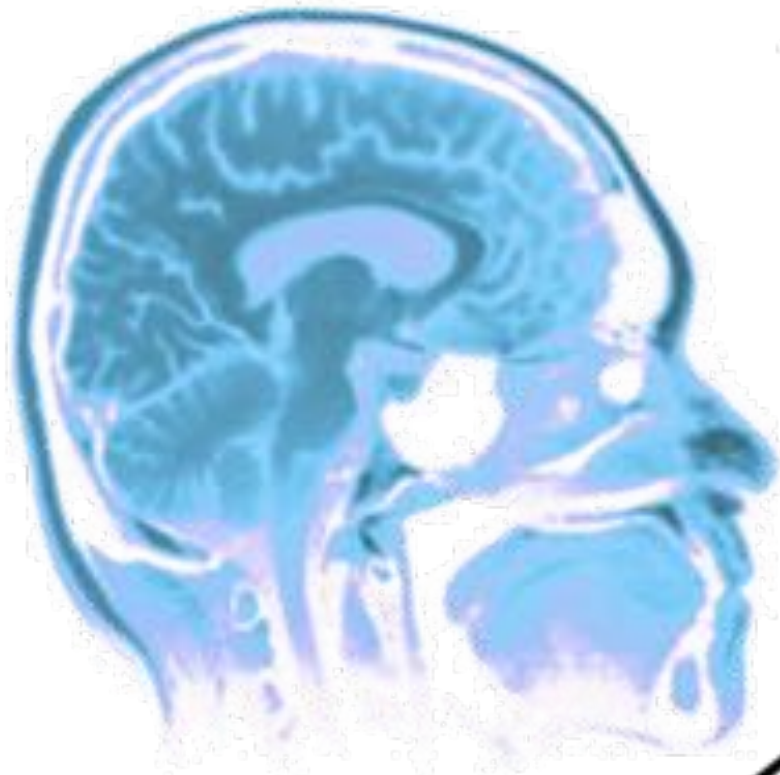
Brain after 20 minute walk

Source: Derived from research by Dr. C.H. Hillman, University of Illinois at Urbana-Champaign, Urbana, IL (2009)

# Optimering af hjerne + sind

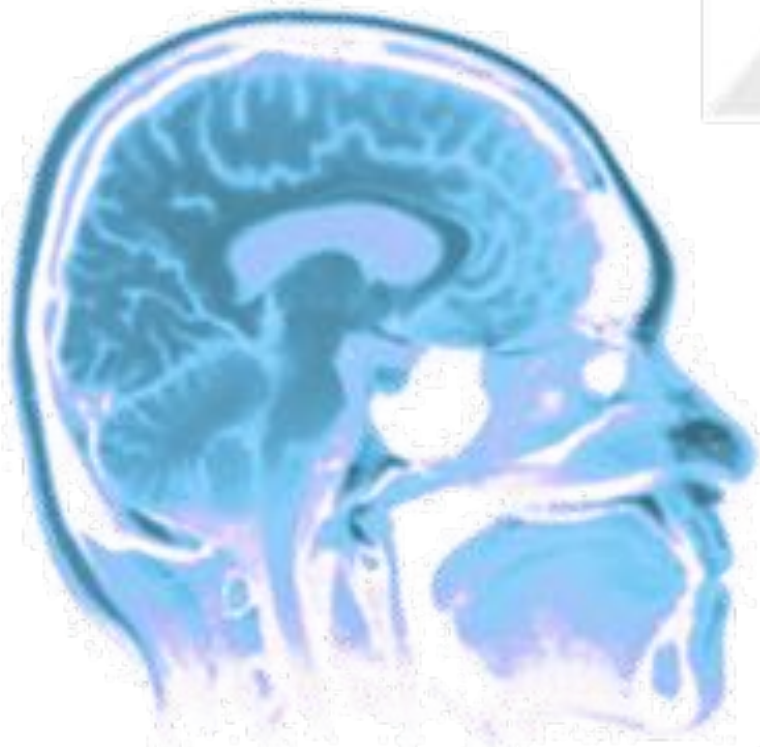






=





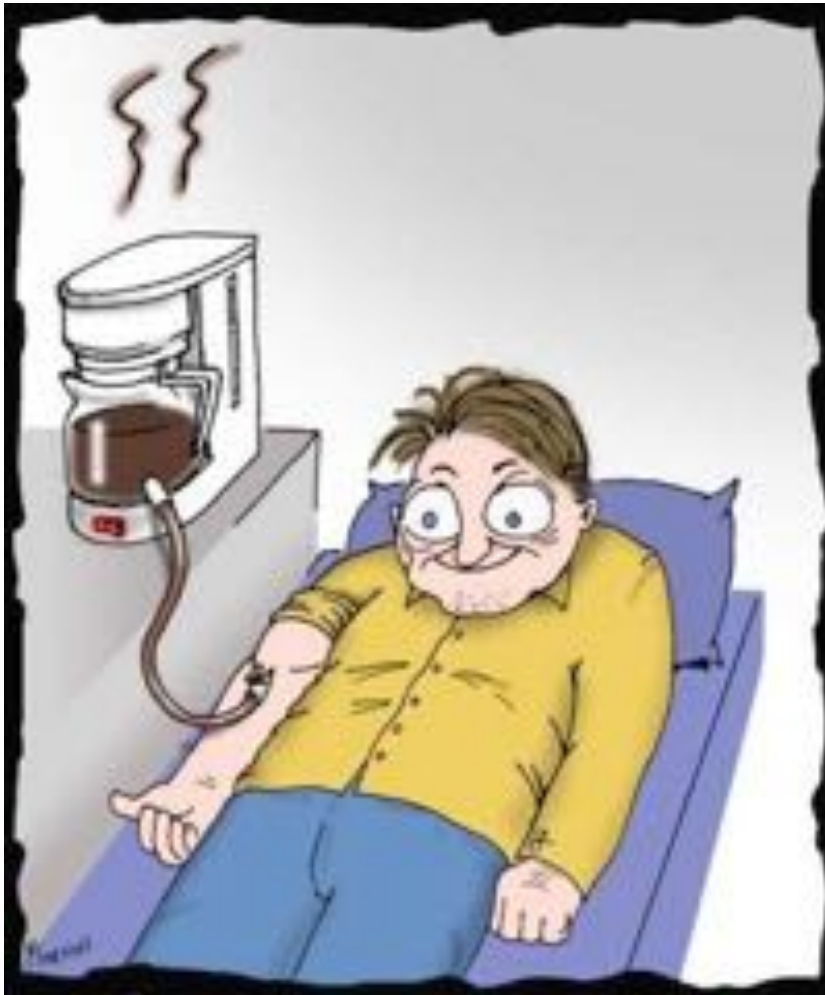








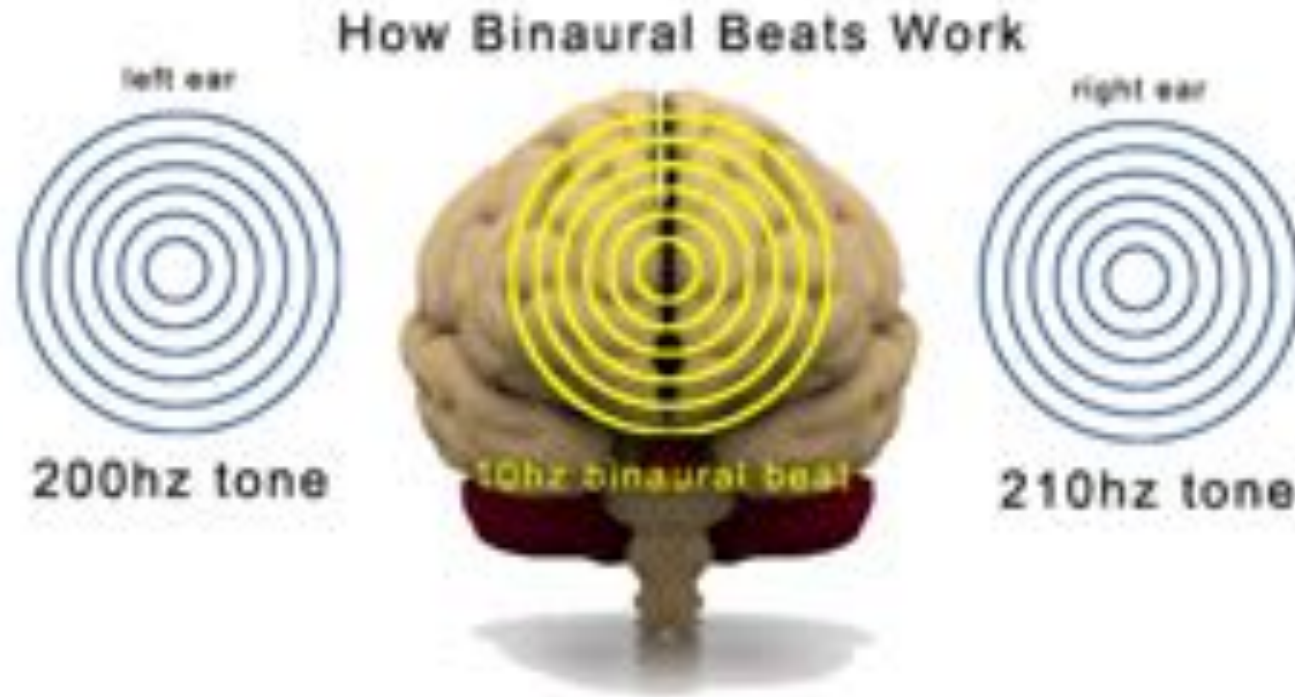
# Koffein = energi ???



# Ægte meditation



# Snydemeditation



# Stress





# Belastning vs ressourcer







# Søvn









**Mørke, ro og ingen IT!**





# Morgen og frokost!

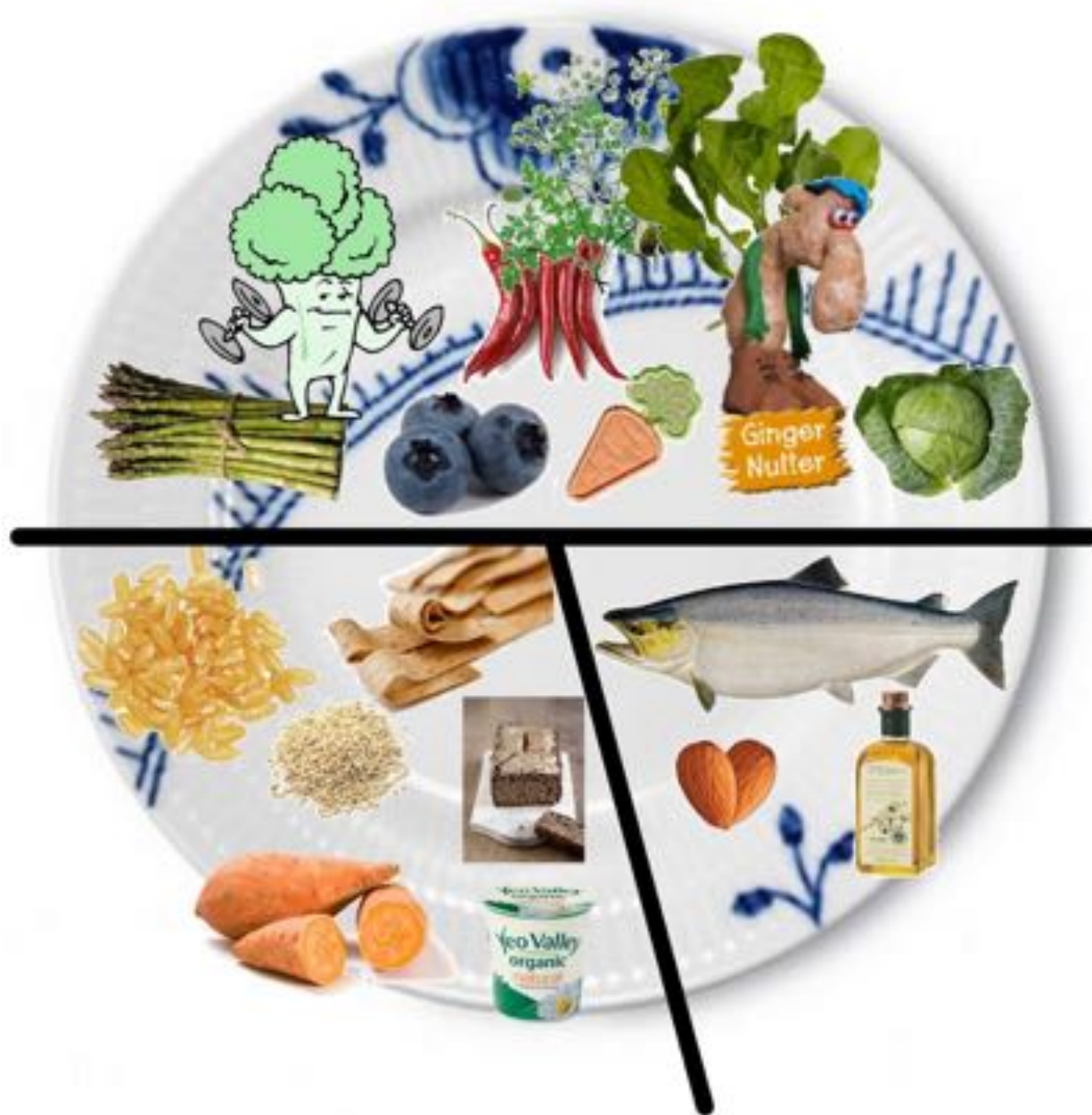


# Aften





# Aften



# Genetisk og individuelt tilpasset sundhed





# Spørgsmål



# Muligheder



Sådan kan jeg hjælpe  
dig/jer



# Sådan kan jeg hjælpe dig/jer

1-til-1 forløb med fuld testpakke og individuelle tests samt personlig sparring



# Sådan kan jeg hjælpe dig/jer

1-til-1 forløb med fuld testpakke og individuelle tests samt personlig sparring

Gruppeforløb for peak performance teams



# Sådan kan jeg hjælpe dig/jer

1-til-1 forløb med fuld testpakke og individuelle tests samt personlig sparring

Gruppeforløb for peak performance teams

Foredrag





# Sådan kan jeg hjælpe dig/jer

1-til-1 forløb med fuld testpakke og individuelle tests samt personlig sparring

Gruppeforløb for peak performance teams

Foredrag

Workshops



# Sådan kan jeg hjælpe dig/jer

1-til-1 forløb med fuld testpakke og individuelle tests samt personlig sparring

Gruppeforløb for peak performance teams

Foredrag

Workshops

Madlavningsworkshops



# Sådan kan jeg hjælpe dig/jer

1-til-1 forløb med fuld testpakke og individuelle tests samt personlig sparring

Gruppeforløb for peak performance teams

Foredrag

Workshops

Madlavningsworkshops

On site konsulent



[www.umahro.dk](http://www.umahro.dk)

31 32 97 70

[hello@umahro.com](mailto:hello@umahro.com)

