



# Foredrag med Umahro

**En dag fyldt med sundhed der smager så godt og er så nemt, at du slet ikke kan lade være!**

Sundhed behøver slet ikke at være svært, umuligt eller tage lang tid. Sund mad behøver ikke at tage lang tid at lave og du skal på ingen måde give afkald på velsmag og nydelse. Du kan både få i pose og sæk!

Lyder det for godt til at være sandt? Det er det faktisk ikke.

Lad mig vise dig, hvordan du kan spise sundt og velsmagende i løbet af en dag og hvad der skal til, for at få den mængde bevægelse og motion, der gør en forskel. Og hvordan du får nattesøvnen din hjerne og din krop higer efter uden sovepiller.

Foredraget er lavet som et mad- og hverdags-billed-show fra morgen til aften, hvor jeg viser og fortæller om fantastiske (nemme, velsmagende, sunde og nogenlunde nemme) opskrifter til morgenmad, frokost, aftensmad, snacks og dessert.

Hvis jeg f.eks. siger sund soft ice uden nogle dikkedarer på 3 minutter, mon så ikke du er med?

Eller hvad med sund kakaomælk med nougatsmag?

Eller en lækker og delikat fiske-pasta-grøntsagsret, der kun tager 20 minutter at lave, smager fantastisk og hvor du kun skal vaske en gryde op bagefter?

Er du med?

Du kommer til at sidde med mundvandet løbende og farer direkte i dit supermarked og køber ind.

Jeg viser også, hvordan du kan træne på 20 minutter helt uden et fitnesscenter eller en garage fyldt med træningsudstyr.

*Foredraget henvender sig især til/er velegnet til: Alle der gerne vil have sundhed uden fanatisme og afsavn.*

## **Maden og livsstilen taler til din krop...hvad siger du til den og hvilket svar får du?**

Vi ved alle sammen at kost og levevis gør forskellen på sundhed og velvære kontra sygdom og træthed.

Men hvorfor og hvordan?

Hvad er det helt grundlæggende der gøre løbeture, frisk fisk, økologiske grøntsager, kærlighed, natur, solskin, bær, søvn, latter, jomfruolier og frugter sundt?

Det er meget enkelt. Den mad du spiser og den måde du lever på, taler faktisk til din krop. Så er spørgsmålet bare, om det du siger til din krop via kost og levevis er den største kærlighedserklæring eller du taler et meget grimt sprog, mens du vifter med langemand. En ting er sikker: Din krop svarer på tiltalen på samme maner. Når vi bliver syge af moderne kost og levevis, er det fordi kroppen giver svar på grov tiltale.



Lær hvad du skal spise og gøre, for at give din krop den største kærlighedserklæring. Den svarer igen på samme maner, hvilket er lig med sundhed, glæde, vitalitet, velvære, energi, godt humør, færre sygedage, bedre koncentration og et længere liv.

*Foredraget henvender sig især til/er velegnet til: Alle der gerne vil have styr på sund mad uden afsavn, men med oceaner af velsmag.*

## De 10 kostbud anno 2014

Lær mine 10 kostbud i en ny opdateret version anno 2014.

1. 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
2. Spis protein af ordentlig kvalitet til hvert eneste måltid
3. Skån din krop for al det tilsatte sukker – både det synlige, det usynlige og det kunstige
4. Sky ikke fedt – de rigtige fedtstoffer er sunde, så fokuser på type og kvalitet
5. Spis bælgfrugter, nødder, frø og kerner hver eneste dag
6. Hvis du spiser kornprodukter, så vælg fuldkornsprodukter og fuldgryn – de raffinerede korn kan kroppen ikke bruge
7. 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
8. Spis regelmæssigt – spring aldrig morgenmaden over og få hovedmåltiderne. Andre spisemønstre kan være relevante, hvis du er parat til det
9. Spis afbalancerede måltider med sundt fedt, kvalitetsprotein, "hele" kulhydrater og grøntsager – gerne så økologisk som muligt. Det gør du ved at spise efter T-tallerkenmodellen og evt. ændre balancen efter dine behov
10. Selv med så god mad, er det en god idé at tage en daglig multivitamin/mineral, et D-vitamintilskud, omega-3 fedtsyrer og eventuelt mælkesyrebakterier – hvis du vil understøtte med flere kosttilskud, så rådfør dig med fagfolk først
11. *NB: Kalorier tæller selvfølgelig, så konceptet kalorier ind vs kalorier ud er ikke forkert. Men typen og kvaliteten af kalorierne samt deres timing og din kropps tilstand har også noget at skulle have sagt, i forhold til om du tager på eller taber dig...og hvad du tager på eller taber, for bliver det fedt, væske og/eller muskelmasse?*

Foredraget er no bullshit guiden til, hvad du skal spise og hvorfor. Guiden til hvad det er værd at bruge din tid og energi på, når det kommer til kosten.

Hvorfor bruge tid på kostændringer og kostråd, der kun har en meget lille effekt i forhold til den tid og indsats, det koster dig at følge dem?

Nej tak! Lad os holde os til tiltag, hvor du faktisk får et hædeligt afkast på din investering.

*Foredraget henvender sig især til/er velegnet til: Alle der gerne vil have styr på sund mad uden forvirring og unødvendig fanatisme.*

## Sportsernæring anno 2014

Jeg har arbejdet og arbejder med topatleter indenfor Crossfit, atletik, fodbold, triathlon, cykling, ekstremløb, styrketræning, boksning, svømning, mountain biking, løb, badminton og ishockey. Og arbejder også med "hygge-atleter", der "bare" træner en del i hverdagen og gerne vil have det bedste udbytte af deres træning og have det sjovt.

Men hvad skal man egentlig spise?

UMAHRO CADOGAN • Svanevej 6, 4.th. • 2400 København NV

T: +45 70 20 04 49 • e-mail [hello@umahro.com](mailto:hello@umahro.com)

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



Hvordan er det med kulhydrater? Ja eller nej?

Hvad med protein?

Virker rødbedejuice bedre end EPO?

Giver koffein mirakuløse kræfter?

Hvor meget væske skal du have?

Svarene er ikke altid, hvad der står i fitness bladene, uanset om du er professionel, elite amatør, hverdagsatlet eller "ung i bevægelse". Du får dem og mere til, så du har viden og redskaber til at lave dit eget raketbrændstof.

*Foredraget henvender sig især til/er velegnet til: Alle der dyrker sport, på eliteniveau såvel som amatørniveau, der gerne vil vide, hvad de egentlig skal spise, hvad der giver energi og hvad der er ligegyldigt.*

## Spis din hjerne i topform

Kost, koncentration, stress og mentalfunktion - det, du putter i munden, stiger dig til hovedet! Selvom man ikke fokuserer meget på det, spiller kosten en stor rolle for din koncentrationsevne, humør, stressfølsomhed, kreativitet og arbejdssevne.

Hjernen udgør kun en brøkdel af vores kropsvægt, men den "beslaglægger" umådelig store mængder energi og næringsstoffer, bl.a. 20-50% af den ilt, som vi indånder, og op til 50% af vores blodsukker. For at hjernen skal fungere optimalt, både hvad angår intelligens, sanser og følelser, har den brug for en lang række vitaminer, mineraler, sporstoffer, kolesterol og "sunde" fedtstoffer. Motion er også vigtigt; når du pumper din overarm eller flexer din balle, så træner du også hjernen. Den forkerte kost og levevis til den forkerte person går udover, performance, koncentration, intelligensen, stresstærskelen og psyken.

Så når vi taler om stress, forandringsparathed, mental fleksibilitet, omgængelighed, koncentration og performance, skal kost og levevis selvfølgelig også inddrages aktivt. Ikke kun fordi det forebygger problemer, men i lige så høj grad, fordi du performer bedre. Med rette kost og levevis skaber du rammerne i din krop og hjerne, for at top-performe, være i godt humør, kunne yde det optimale, koncentrere dig når det gælder og udfolde din kreativitet.

Hør mere om, hvad der kan hjælpe og hvordan i et foredrag, der indeholder biokemi, humor, rammende analogier og billedlige beskrivelser. Få redskaber med hjem, du kan begynde at anvende lige med det samme, så der kommer "mere lys i pæren" og efterfølgende flere penge på bundlinjen.

*Foredraget henvender sig især til/er velegnet til: Alle der vil optimere humøret, koncentrationen, hukommelsen og indlæringssevnen.*

## Maden stiger dig til hovedet! Spis dig glad og i balance

Kost, koncentration, mentalfunktion og psyke - det, du putter i munden, stiger dig til hovedet! Selvom man ikke fokuserer meget på det, spiller kosten en stor rolle for det mentale velvære, koncentrationsevnen, humøret, stressfølsomheden og i forhold til mentale og psykiske problemer.

Hjernen udgør kun en brøkdel af vores kropsvægt, men den "beslaglægger" umådelig store mængder energi og næringsstoffer, bl.a. 20-50% af den ilt, som vi indånder, og op til 50% af vores blodsukker. Hvis en hjerne eller et sind, der er "kørt af sporet", skal have de bedste rammer for at hele og vende tilbage til sundhed og ligevægt, er der behov for en lang række vitaminer, mineraler, sporstoffer, kolesterol og "sunde" fedtstoffer. Motion er også vigtigt;

UMAHRO CADOGAN • Svanevej 6, 4.th. • 2400 København NV

T: +45 70 20 04 49 • e-mail [hello@umahro.com](mailto:hello@umahro.com)

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



når du pumper din overarm eller flexer din balle, når du hiver efter vejret på løbe-, gå- eller cykelturen, så træner og styrker du også hjernen. Den forkerte kost og levevis går udover sindet og psyken og kan gøre det sværere at komme sig, selv når man får den bedste behandling med psykoterapi, medicin, undervisning o.s.v..

Så når vi taler om depression, ADHD, autisme, angsttilstande, skal kost og levevis selvfølgelig også inddrages aktivt. Ikke kun fordi det er med til at forebygge problemer, men i lige så høj grad, fordi det gør det nemmere at komme sig ved at skabe de bedste rammer for at den primære behandling kan virke. Så det er ikke sådan, at man kan "kurere" stress, mentale og psykiske problemer ved at ændre kosten, men kost, ernæring, motion og sundhed er vigtige redskab sammen med andre mere klassiske tiltag, såsom psykoterapi, kognitiv terapi, mindfulness, afstressning, samtaleterapi, fysisk motion og nogle gange medicin.

Hør mere om, hvad der kan hjælpe og hvordan i et foredrag, der indeholder biokemi, humor, rammende analogier og billedlige beskrivelser. Få redskaber med hjem, du kan begynde at anvende lige med det samme, så der kommer "mere lys i pæren".

*Foredraget henvender sig især til/er velegnet til: Alle der har mentale eller indlæringsproblemer inde på livet enten for dem selv, som pårørende eller en del af deres arbejde.*

## Sundhed for kvinder

Jeg er godt i gang med min bog om kvindesundhed *Alle kvinders sundhedsbibel*, men den udkommer først i 2015 og den viden, der er i bogen, skal komme kvinder til gode inden da.

Der er masser af generelle sundhedsråd der gælder for alle, er der også nogle ting, der er specifikke for kvinder og de sundhedsproblemer problemstillinger og skavanker, de døjer med.

Dem tager vi fat i i foredraget, med både humor og indsigt.

Vi kommer ind på:

- Hvorfor kvinder skal dyrke deres muskler (og nej målet er ikke at ligne en østtysk kuglestøder fra 1989)
- Anti-aging: Fremtiden eller bull-shit?
- Ægte skønhedspleje indefra og udefter med mad, livsstil, afstressning og søvn
- Sådan tæmmer du hormonerne, så du styrer dem og ikke omvendt
- Hvordan får du fertiliteten tilbage, hvis den er forsvundet?
- Hvordan du kan ældes med ynde indeni og udenpå
- Hvorfor kvinder også skal passe på deres hjerte (ikke kun følelserne men også hjertekarsygdom)
- Hvorfor har man en sød (og salt og fed) tand? Og hvordan lever man med dem i stedet for at kæmpe imod dem?

*Foredraget henvender sig især til/er velegnet til: Kvinder selvfølgelig!*

## Kun for mænd

Dette foredrags fornemmeste mål er at fokusere på mændene og kun dem! Ord som sundhed, kost og velvære forbindes næsten af altid med kvinder, men det er en fejl som jeg vil rette op på. Og det i et sprog og med en humor, der fanger mænd, så de faktisk godt gider at høre om og forholde sig til sundhed.

Vi skal bl.a. ind på:



- "Elastikreglen": Den måde du lever og spiser på virker enten som en elastik rundt om dit kæreste øje i slap tilstand eller som en pumpe. Du bestemmer selv om du vil være regnorm eller anakonda!
- Hvad er sundhed for mænd? Altså både hvad mænd skal passe på med og hvordan mænd selv opfatter og definerer sundhed.
- Hvor vigtigt er det at mænd spiser sundt?
- Ja, grøntsager er kaninfoder...men hvilke karakteristika tilskriver du kaniner? Og hvad tror du så selv, du skal spise, hvis du vil have mere kanin-man-power?
- Anti-aging for mænd?
- Motion – hvornår, hvordan og hvor meget?
- Hvilke konsekvenser har en usund livsstil for mænd? Hint: Testosteron bliver omdannet til østrogen...så tænk store behårede hængende man boobs og små boller!

Med stor humor og indlevelse guider jeg herrerne igennem en række simple råd, som alle har det til fælles, at de koncentrerer sig om, hvad den moderne mand har brug for at høre og gøre.

*Foredraget henvender sig især til/er velegnet til: Mænd selvfølgelig!*

## Rigtige mænd går også i sort

Flere end tre gange så mange mænd som kvinder begår hvert år selvmord som følge af ubehandlet stress og depression, hvilket skyldes, at mænds psykiske problemer ikke opdages i tide.

Egentlig rammes mænd i lige så høj grad af stress og depression som kvinder, men de bliver ikke set og får ikke den hjælp, de har brug for.

Både fordi de selv er dårlige til at anderkende, at de har et problem og så opsøge hjælp, og fordi de sjældent bliver talt til eller mødt på deres præmisser som mænd.

Forfatterens tese er, at mænd i lige så høj grad som kvinder rammes af stress, og at langt flere mænd kan og bør hjælpes langt tidligere, således at stressen tages i opløbet og ikke udvikler sig til depression og det, som er værre.

Rigtige mænd går også i sort er et selvhjælpsforedrag til de mange danske mænd, som er på vej til at gå i sort, og som ønsker at hjælpe sig selv.

Du får konkrete svar og anbefalinger såsom: Er jeg stressramt? Hvor hårdt må jeg træne? Hvad gør jeg med mit arbejde? Hvad siger jeg til min kone? Er det et svaghestegn at være stresset?

Med andre ord: Når rigtige mænd går i sort – hvad er så vejen frem?

Foredraget tager udgangspunkt i bogen *Rigtige mænd går også i sort*, som Umahro har skrevet sammen med erhvervspsykologen Majken Matzau.

*Foredraget henvender sig især til/er velegnet til: Mænd selvfølgelig! Også til fagfolk der arbejder med stress- og depressionsramte mænd og kvinder. Foredraget kan bookes kun med Umahro eller med Umahro og Majken Matzau sammen.*





## Endnu mere energi!

Alle vil gerne have mere energi! Mere mental energi, mere fysisk energi, mere kreative energi! Men hvad er energi egentlig for en størrelse? Hvor kommer energien fra? Hvordan danner du energi? Og hvad får den til at forsvinde? Hvad dræner dig for energi?

Lær hvordan din krop danner energi til muskler og hjerne, så du får mere overskud om det så er til sport, arbejde, fordybelse eller glæde. Hvad skal du spise? Hvad skal du ikke spise? Hvordan kan du bruge sport og træning til at danne mere energi? Hvad er energi for dine muskler? For din hjerne?

Umahro lærer dig at spise og leve dig til mere energi, du kan bruge, der hvor du ønsker det. Du får den viden og de fif og tricks Umahro selv bruger og har lært gennem arbejde med elitesportsfolk og forretningsfolk over mange år.

*Foredraget henvender sig især til/er velegnet til: Alle der vil have mere energi i hverdagen og resten af tiden, både på arbejde, i træningscentret, derhjemme, til studierne og på ferien.*

## Rejseplanen

Rejser du meget? Bliver du meget træt, både fysisk og mentalt, af alt den rejsen? Døjer du med jetlag? Er maden undervejs for dårlig, så du ikke er udhvilet, når du kommer frem? Har du svært ved at sove selvom, du ikke har krydset tidszoner? Hvad skal du vælge i morgenmadsbuffeten på hotellet? Hvad skal du spise til frokost og aftensmad på hotellet eller når du er ude med kunder og samarbejdespartnere? Rejseplanen er løsningen!

Lær hvordan du hurtigere får omstillet dit indre ur, hvordan du får ro til at sove på trods af nye omgivelser og hvordan du vælger den bedst mulige mad, selvom du er på farten.

Viden, indsigt og praktiske råd. Få blandt andet hemmelighederne bag de power snacks og – drikke Umahro selv bruger, så du ikke forfalder til sodavand og chokolade undervejs.

*Foredraget henvender sig især til/er velegnet til: Forretningsfolk, ledere og high performers der rejser og pendler meget eller er meget ud og spise og gerne vil forblive på toppen alligevel.*

## Styr på vægten på den permanente måde og med masser af velsmag!

Hvordan taber man sig? Hvordan gør man vægttabet permanent? Og hvordan gør man det tåleligt at leve under og efter vægttabet, uden livet kun består af klidboller, rødbedebøffer og grøntsagsafkog. Det drejer sig ikke om en kur, hvor du hurtigt smider 5 kg, bliver helt euforisk og så tager dem på igen, hvorefter du ryger i kulkælderen. Det handler om rigtig mad – mad der smager og som din krop faktisk forstår – og at bruge din krop! Hvis du spiser rigtig mad og bevæger dig, så vil du tabe dig lidt efter lidt. Og det på den rigtige måde, hvor det er fedt og ikke muskler eller vand, du mister. Få redskaberne til selv at få styr på din vægt her og nu og på lang sigt.

Lær:

- Hvordan mæthedsfornemmelsen virker og hvad der slår den helt fra
- Hvordan du øger forbrændingen 24 timer i døgnet
- Hvordan stress kan få kroppen til at holde på fedtet og skrue ned for forbrændingen
- Hvorfor overvægt er forbundet med velfærdssygdomme (ja, fedtceller er nogle små sataner, hvis der er for mange af dem og de er helt proppede med energi)
- Hvorfor et stabilt blodsukker er helt nødvendigt



- Sandheden om fedt: Der er både celledfedt og delfed, Få mere af det første og skip det andet!
- Motivation til at komme i gang
- Hvorfor du også skal bruge din krop, hvis et vægttab virkelig skal gøre en forskel for både helbred og humør. Og selvfølgelig hvad for noget træning, der er bedst
- Hvor vigtigt er det at tælle kalorier?
- Hvorfor du skal sove nok og tricks til bedre, længere og mere helende søvn
- 10 lette kostbud, der får dine spisevaner på rette vej
- Hvordan lavt stofskifte, cøliaki og andre helbredsproblemer, kan forhindre vægttab på trods af du gør alt det rigtige.

Der følger også redskaber og materiale med, så du kan komme i gang med at omsætte al din nye viden i praksis og få bedre styr på vægten, bl.a. en 2 ugers madplan, så du kommer godt fra start. Ydermere fif til at motivere dig selv, så du gennemfører som en selvfølge frem for på 100% viljestyrke, hvilket sjældent virker i længden.

*Foredraget henvender sig især til/er velegnet til: Alle der gerne vil have bedre styr på vægten, bibeholde et vægttab eller dem der skal hjælpe/støtte andre i at få styr på vægten. Umahros madlavningskursus "Køkkenrevolution" kan varmt anbefales som en opfølgning, så man bliver en ren køkkenørn samtidig med, at vægten kommer under kontrol.*

## Vil du have en regnorm og hængepatter eller en anakonda og spændstige meloner?

Sundhed forklaret på en måde så teenagere og dem i starten af 20'erne forstår det, kan relatere til det og aldrig glemmer det!

Hvis sundhed skal rodfæste sig og blive til noget hos børn og unge, skal man ikke kun tale til hjernen, men også til hjertet...og reptilhjernen. Og der skal tales i billeder og et sprog, der ikke er til at komme udenom.

Det bliver gjort i dette foredrag.

Fremfor at sige grøntsager skal spises, fordi de er sunde, så skal de spises, fordi de er kaninfoder.

Hvad gør kaniner? Hvilke karakteristika tilskriver vi kaniner?

Libido og energi! Hvad spiser kaniner? Grøntsager!

Så næste gang grøntsager kaldes for noget "fucking kaninfoder", har folk fuldstændig ret. De skal blot sige det med et stort smil og glæde...med tanker om, hvad der venter.

Og når vi nu taler til reptilhjernen: Der er en konstant kamp mellem kollagenet og tyngdekraften. Kollagenet holder tingene på plads, så de sidder som spændstige meloner.

Tyngdekraften vil gerne trække patterne helt ned til knæene, så man bliver stamme-mamma i en alder af 26.

Alt det sunde styrker kollagenet, så tingene bliver siddende som de skal i mange flere årtier. Alt det usunde hiver hårdt og ubarmhjertigt i attributterne, så det hele hænger inden man er trediv.

Mad, motion, rygning, alkohol og søvn får alle en kærlig og humoristisk omgang i et sprog og med nogle billeder, som unge kan forholde sig til og grine af, så de bliver motiverede og modtagelige for at gøre noget for deres egen sundhed.



*Foredraget henvender sig især til/er velegnet til: Teenagere der skal have en kærlig og motiverende opsang, så kosten bliver andet en Cola, shawarma, købepizzaer og dåseøl.*

## Workshops

Alle de ovennævnte foredrag kan også laves som længere workshops på alt fra ½ til en hel dag, hvor deltagerne bliver involveret i endnu højere grad.

Kontakt Umahros assistent Maria på 31 32 97 70 eller [hello@umahro.com](mailto:hello@umahro.com) for at høre om muligheden for at lave et eller flere af foredragene som en workshop i stedet.





# Yderligere informationer og booking

Maria hjælper dig med alle dine spørgsmål om Umahros foredrag, kurser og workshops samt booking af Umahro.

Kontakt: 31 32 97 70 eller [hello@umahro.com](mailto:hello@umahro.com)

## Om Umahro Cadogan

Umahro Cadogan (f. 1977) er ekspert i ernæring, Functional Medicine, hjernefunktion, hjerne kemi og biokemi, med speciale i din kost og levevis' indvirkning på præstation, velvære og performance. Han fungerer som en af de mest efterspurgte sundhedskonsulenter i ind- og udlandet.

Umahro har længe arbejdet med at hjælpe andre til at finde den optimale kost og næring, så de kan opnå deres fulde potentiale fysisk og mentalt. Og altid ud fra devisen, at maden der nærer din krop, din energi, din hjerne og din vitalitet skal smage så godt, der er tale om mad, der er medicin forklædt som himmerigsmundfulde.

Han har hjulpet tusindvis af mennesker i 1-til-1 konsultationer og hundredetusinder til kurser, foredrag og workshops.

Umahro er forfatter til bestseller kogebøgerne i *Køkkenrevolution*-serien og har

skrevet *Herrerevolution: Sådan får du styrke, potens og power*, *Slip slikket*, *Safter* (sammen med Søren Ejlersen fra Aarstiderne) og *Rigtige mænd går også i sort* sammen med Majken Matzau, *Alle kvinders sundhedsbibel* (udkommer januar 2015) og har bidraget til mange andre koge- og fagbøger.

Umahro har undervist og/eller eksamineret mange af de kostvejledere og ernæringsterapeuter, der er i Danmark.

Desuden er han konsulent for The Institute For Functional Medicine, der er med til at skabe fremtidens sundhedsvæsen med patienten i centrum. Og fornylig er han blevet lektor på mastersgraden i Nutrition and Functional Medicine på The University of Western States.

Umahro fik selv kronisk tarmbetændelse med stort set alle kendte følgesymptomer i 1997. Ved hjælp af ændringer i kost og levevis samt meget målrettet og individualiseret brug af næringsstoffer, kosttilskud og medicin, fik Umahro bugt med symptomerne.

Umahro har været helt uden symptomer og raskmeldt siden 2002 og dyrker nu sport meget højt plan igen. Men det er kun fordi, at han er meget opmærksom på at spise og leve helt optimalt i forhold til hans unikke behov.

