

## CERTIFICERINGSKURSUS I DNALIFE PROFILERNE

Kære behandler

I løbet af de sidste ni måneder har vi i samarbejde med Umahro Cadogan fordybet os i vores nye DNALife tests ved at teste dem i klinisk praksis. I denne proces har vi både kunnet læse og erfare os frem til deres betydning for vores helbred, vægt og præstationspotentiale, samt erkende med vore egne øje, at de anbefalede interventioner som forskningen peger på, rent faktisk viser sig at have en gavnlig effekt i praksis. Der er ingen tvivl om, at området inden for DNA testning er omfattende. Vi har derfor også konstateret, at en interesse og en stor portion viden indenfor feltet er påkrævet, før testresultatet kan forstås og bruges som praktisk redskab.

Nordic Laboratories er af den overbevisning, at testresultaterne af DNALife bør formidles gennem kompetente behandlere, der er certificeret inden for området. Herved sikrer vi os, at vore kunder får et positivt og brugbart udbytte af vores DNALife profiler.

Vores certificeringskursus er særligt rettet mod behandlere, med følgende kvalifikationer:

- Læge
- Diætist, ernærings- og kostvejleder/ernæringsterapeut
- Fysio- og ergoterapeut
- Kiropraktor
- Osteopat
- Træningsfysiolog
- Personlig træner

Certificeringsprogrammet vil forløbe over fire hele dage, hvor vi vil afsætte en hel dag til gennemgang af hver enkelt test, samt tid til at arbejde med cases inden for den aktuelle test. Den sidste dag vil være en opsamlings- og eksamineringsdag.

Forinden kurset, vil du få tilsendt materiale, som bør gennemlæses, ses og forstås. Vi råder dig desuden til at tage minimum en af de tre DNALife tests inden kursusstart. Testen skal tages senest 14 dage før kursusstart for at være klar.

### **Kurset kommer til at forløbe over følgende datoer:**

Lørdag den 1. juni, 2013 (9:00-16:00)

Søndag den 2. juni, 2013 (9:00-16:00)

Lørdag den 15. juni, 2013 (9:00-16:00)

Søndag den 16. juni, 2013 (9:00-16:00)

### **STED:**

København (lokation afhænger af antal deltagere) – vi vender retur så snart det er besluttet.

### **DIN INVESTERING:**

3995 kr.

Prisen er inkl. en valgfri DNALife test, frokost alle dage, samt unikt undervisningsmateriale om DNALife tests, udarbejdet af Nordic Laboratories.

**OBS! Tilmelder I jer to på samme tid, får I 20 % rabat.**

Nordic Laboratories er en dansk virksomhed, der tilbyder læger og behandlere en vifte af laboratorieundersøgelser fra de førende laboratorier i verden. Nordic Laboratories har eksisteret siden 1998 og leverer nu ydelser til behandlere i Skandinavien og Europa.

## PROGRAM

### Lørdag den 1. juni, 2013

09:00 – 09:30 – Basis information om DNA og genvariationer  
09:30 – 11:30 – Gennemgang af DNA Health  
11:40 – 13:00 – Gennemgang af DNA Health  
13:00 – 14:00 – Frokost  
14:00 – 16:00 – Case arbejde

### Søndag den 2. juni, 2013

09:00 – 11:30 – Gennemgang af DNA Diet  
11:40 – 13:00 – Gennemgang af DNA Diet  
13:00 – 14:00 – Frokost  
14:00 – 16:00 – Case arbejde

### Lørdag den 15. juni, 2013

09:00 – 11:30 – Gennemgang af DNA Fit  
11:40 – 13:00 – Gennemgang af DNA Fit  
13:00 – 14:00 – Frokost  
14:00 – 16:00 – Case arbejde

### Søndag den 16. juni, 2013

09:00 – 10:30 – Spørgsmål  
10:30 – 16:00 – Eksaminering i udvalgt cases

## UNDERVISERE

Umahro Cadogan og Lise Andresen.

Vi håber meget på at se dig.  
Har du spørgsmål, er du mere end velkommen til at kontakte os.

Med venlig hilsen

Lise Andresen  
Projekt koordinator, DNALife  
Nordic Laboratories  
E-mail: [lise@nordic-labs.com](mailto:lise@nordic-labs.com)  
Tlf.: +45 33 75 10 09

S.U.

Senest d. 15. maj 2013 til Lise Andresen på [lise@nordic-labs.com](mailto:lise@nordic-labs.com)

## MERE OM UNDERVISERNE



**Umahro Cadogan** (f. 1977) er ekspert i ernæring, Functional Medicine, funktionel genetik, madlavning, gastronomi, sundhed og high performance. Umahro har med sin omfattende viden og interesse for genetik og Functional Medicine, været med til at udvælge og evaluere DNALife profilerne. Han har indenfor det sidste år afprøvet dem i klinisk praksis på alt fra syge patienter til top-atleter, samt folk med krævende jobs og karrierer, der skal performe og fungere optimalt.

Umahro er konsulent og underviser for The Institute For Functional Medicine, hvor han bl.a. leder online undervisningsforløb, laver madlavningskurser og var en af flere fagredaktører på *The Textbook of Functional Medicine*. Han er fornylig blevet adjungeret professor i ernæring på mastersgraden i Nutrition and Functional Medicine på The University of Western States.

Umahro er forfatter til bestseller kogebøgerne i *Køkkenrevolution*-serien, *Herrerevolution: Sådan får du styrke, potens og power*, *Slip slikket: Du behøver ikke at kæmpe* og har bidraget til mange andre kogebøger, er medforfatter på fagbøger i ernæring og medicin og er skribent for *Global Advances in Health and Medicine*. Han har været været på flere TV-programmer om sundhed, bl.a. "Sandheden om sukker" og er i gang med udvikling af programserier om sundhed til det danske og internationale TV-marked.

Team Saxo Bank Tinkoff Bank har Umahro tilknyttet som deres peak performance advisor. Han hjælper holdet med at teste samtlige ryttere medicinsk og genetisk, for at finde ud af, hvilken kost de skal have hver især, for at kunne udfolde deres fulde potentiale.

Læs mere om Umahro på [www.umahro.dk](http://www.umahro.dk) eller [blog.umahro.com](http://blog.umahro.com).



**Lise Andresen** (f. 1986) er professionsbachelor i Ernæring og Sundhed med speciale indenfor sundhedsfremme, formidling og forebyggelse.

Lise har, sideløbende med sit studie, arbejdet som kostvejleder og cykelinstruktør i træningskæden SATS på Frederiksberg. Hun er desuden uddannet personlig træner og har stor interesse og passion for sundhed og træning. Hun har siden februar, 2013 været projektkoordinator for DNALife profilerne og har været ansvarlig for udarbejdelse af DNALife brochurer, undervisningsmateriale og kundekontakt.

Nordic Laboratories er en dansk virksomhed, der tilbyder læger og behandlere en vifte af laboratorieundersøgelser fra de førende laboratorier i verden. Nordic Laboratories har eksisteret siden 1998 og leverer nu ydelser til behandlere i Skandinavien og Europa.

## OM DNALIFE PROFILERNE

### DNA HEALTH

DNA Health henvender sig til personer, der enten på grund af egen eller tætte relationers sygehistorie og/eller eventuelle risikofaktorer, føler sig disponeret for en eller flere livsstilssygdomme. DNA Health henvender sig endvidere til personer, som ønsker at optimere deres generelle sundhed. Testen giver indblik i, hvilke næringsstoffer og strategier personen bør være ekstra opmærksom på med henblik på at opnå et godt helbred.

DNA Health har til formål, at optimere menneskets sundhedsmæssige velbefindende, ved at gøre dem i stand til at træffe bedre kost- og livsstilsvalg. Samtidig kan testen vise, om en person bør være opmærksom på bestemte kosttilskud, eller på risikofaktorer for udvikling af livsstilssygdomme.

Ved at kombinere viden om den menneskelige genetik, samt viden om ernæring-, motion-, og miljøpåvirkninger, er det nu muligt på en struktureret måde, at forebygge livsstilssygdomme, frem for at behandle dem når de er bryder ud.

### DNA HEALTH TESTER FOR 24 GENVARIATIONER I RELATION TIL FØLGENDE BIOLOGISKE PROCESSER:

- **Hjertesundhed**
- *Tester genvariationer, som har indflydelse på lipidmetabolisme og åreforkalkningsprocessen, bl.a. LDL- og HDL-kolesterolniveauer, iltning af kolesterolpartikler samt oxidativt stress i karvæggene og dermed risiko for udvikling af hjertekarsygdomme.*
- **Methylering (genetisk sundhed)**
- *Tester for genvariationer i relation til og udnyttelsen af vitamin B2, B6, folat og B12. B-vitaminer har bl.a. livsnødvendig betydning for vores genetiske sundhed. De er nødvendigt for omsætningen af en række aminosyrer, ved dannelse af RNA og DNA, i produktionen af røde blodlegemer, aktivering og "slukning" af gener og reparation af skader og mutationer i gener, bl.a. via methylering, hvor især folat er vigtigt. Et lavt niveau af folat eller manglende evne til at udnytte folat er bl.a. associeret med en forhøjet risiko for hjertekarsygdomme, rygmarvsbrok og enkelte kræftformer.*
- **Oxidativt stress**
- *Tester for genvariationer, som er associeret med kroppens egenproduktion af, reaktive iltarter, frie radikaler og antioxidantzymer. En forhøjet produktion af reaktive iltarter og frie radikaler, samtidig med en lav produktion af endogene antioxidantzymer og lav tilførsel af antioxidant (via kosten) kan fremskynde åreforkalkning, demens, inflammation, vævsskade, aldringsprocesser, genskader samt forringe immunforsvaret og derved gøre personen mere disponeret for sygdomssmitte. Visse genvarianter er associeret med øget risiko for udvikling af kræft.*
- **Knoglesundhed**
- *Tester for genvariationer, som er associeret med knoglestatus. Herunder eventuel disponering for knogleskørhed, hvilket kan forebygges ved hjælp af vægtbærende motion, en kost rig på D-vitamin, K-vitamin og kalk, samt individuelt tilpassede kosttilskud.*
- **Afgiftning**
- *Tester for genvariationer, som har betydning for enzymerne i afgiftningsprocessen, som er opdelt i fase 1 og fase 2. Enzymerne i fase 1 aktiverer stoffet som skal elimineres, mens enzymerne i fase 2 eliminerer og udskiller de aktiverede stoffer fra fase 1.*  
*Aktiverede stoffer, som ikke elimineres og udskilles er potentielt skadelige. Ved lav aktivitet af disse enzymer, er det endnu vigtigere, at mindske den eksterne eksponering af diverse miljøgifte og samtidig at optimere kroppens egne processer til at håndtere disse.*
- **Inflammation**
- *Tester for genetiske variationer, der påvirker inflammatorisk respons på livsstil, miljø og mikrober. Overvægt, hjertekarsygdomme, type II diabetes, astma, eksem, nældefeber, høfeber leddegigt og inflammatorisk tarmsygdom involverer alle utilstrækkeligt reguleret inflammation.*

Nordic Laboratories er en dansk virksomhed, der tilbyder læger og behandlere en vifte af laboratorieundersøgelser fra de førende laboratorier i verden. Nordic Laboratories har eksisteret siden 1998 og leverer nu ydelser til behandlere i Skandinavien og Europa.

- **Insulinresistens**
- *Tester for genvariationer, der har betydning for cellernes insulinfølsomhed. Abnormaliteter i kroppens insulinfølsomhed kan udmønte sig i overvægt, type-2 diabetes, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, ændret omsætning af kønshormoner og hjertesygdomme.*

#### DNA DIET

Laboratorieanalysen DNA Diet henvender sig til personer, der har problemer med vægttab og/eller vægtvedligeholdelse. Testen kan særligt anbefales personer, som har en formodning om, at de kan være genetisk disponeret for overvægt eller er overvægtige og har svært ved at tabe sig.

Som behandler vil du opleve DNA Diet som et ekstra værktøj til at kunne planlægge individuelt tilpassede kost- og træningsprogrammer, med henblik på at forebygge eller behandle overvægt.

DNA Diet kortlægger genvariationer, som påvirker stofskifte- og forbrændingsprocesserne i kroppen og beskriver, hvordan disse variationer fungerer i samspil med kost og miljømæssige påvirkninger. Ud fra selve testresultatet, foreslår DNA Diet både kost-, trænings- og livsstilsændringer, som kan påvirke regulering af vægt, stofskifte, fedtforbrænding og fedtdeponering. Disse forslag kan inddrages som et led i et behandlingsforløb.

#### DNA DIET GIVER INDSIGT I:

- Hvordan den individuelle responderer på kost og træning.
- Hvordan energifordelingen skal tilpasses den individuelle
- Hvorvidt den individuelle er disponeret for langsom eller hurtig vægtøgning.
- Ved hvilken træningstype den individuelle genetisk set opnår størst vægttabsudbytte.

#### DNA FIT

DNA Fit henvender sig til sportsaktive personer, professionelle såvel som motionister, der ønsker hjælp til, hvordan de bedst muligt kan opnå og udnytte deres fysiologiske potentiale. Testen anbefales særligt til atleter, som har dårlig præstationsrespons på et ellers velovervejet og tilrettelagt træningsprogram. DNA Fit kortlægger genvariationer, der kan påvirke menneskets fysiologiske potentiale, herunder hvorvidt den individuelle atlet er genetisk disponeret for udholdenhedstræning eller mere styrke-orienteret træning, atletens restitutionshastighed, samt disponering for inflammationstilstande og skader.

#### DNA FIT TESTER INDEN FOR TRE OMRÅDER:

- **Styrke og udholdenhed**
- *Tester for gener, som koder for fysiologiske faktorer, som f.eks. kredsløb, blodtryk, hjerte- lunge kapacitet, muskelmasse, typer af muskelfibre, regulering af energiproduktion og energimobilisering under fysisk aktivitet, styrke og graden af træningsadaptation mv.*
- **Bindevævsskader**
- *Tester for genvariationer, der øger sandsynligheden for skader i blødt væv.*
- **Restitutionsgener**
- *Tester for gener, som har betydning for, i hvilken grad atleten er disponeret for øget inflammation, frie radikaler og oxidativt stress i kroppen.*

Ud fra personens genresultat er det i højere grad muligt, at vælge og planlægge den optimale træning, herunder intensitetsniveau, varighed, hyppighed, samt restitutionstid. Hvadenten atleten er på højt eller lavt plan, kan DNA Fit benyttes som et effektivt værktøj i planlægningen af et optimalt træningsprogram.

Nordic Laboratories er en dansk virksomhed, der tilbyder læger og behandlere en vifte af laboratorieundersøgelser fra de førende laboratorier i verden. Nordic Laboratories har eksisteret siden 1998 og leverer nu ydelser til behandlere i Skandinavien og Europa.