

# Sundhedsrevolutionær hold 7 • Rådgiver

En videreuddannelse for dig,  
der rådgiver andre om sund livsstil

Starter mandag d. 3. februar 2014



Umahro





# Sundhedsrevolutionær hold 6 •

## Rådgiver

*EN VIDEREUDDANNELSE FOR DIG, DER RÅDGIVER ANDRE OM SUND LIVSSTIL*

Sundhedsrevolutionær rådgiver er en unik og transformerende online videreuddannelse i kost, ernæring og funktionel medicin.

Den er baseret på den nyeste internationale forskning og formidles på yderst pædagogisk og højest underholdende vis af Umahro Cadogan, revolutionær ernæringsildsjæl og madnørd med speciale i velsmagende selvhelbredelse.

- Er du coach, personlig træner, terapeut, HR-chef eller lignende?
- Vil du udvide din viden om midler til fysisk og psykisk velvære?
- Vil du vejlede andre i ernærings betydning for evnen til at yde sit bedste?
- Vil du have toptunede medarbejdere?
- Vil du være et skridt foran dine konkurrenter?

Kan du svare ja til et af ovenstående spørgsmål? Så er dette forløb for dig. Du får alle de nødvendige redskaber til at rådgive andre om sund livsstil.

Denne videreuddannelse er for dig, der arbejder med at rådgive andre om sund livsstil og personlig udvikling, dvs. dig, der er coach, personlig træner, HR-chef, psykoterapeut eller lignende. Sundhedsrevolutionær rådgiver-uddannelsen er systematisk og lettilgængelig, og den er online, så du kan studere lige når det passer dig og samtidig slipper for transporttid.

Hvis du er coach eller terapeut, så oplever du formentlig ofte, at dine klienter mangler det mentale overskud, der skal til for at skabe de forandringer, de længes efter. Vil du have endnu mere tilfredse klienter? Så hjælp dem med at implementere ændringer på kostområdet – det vil mangedoble hvad de er i stand til at ændre på alle andre områder i deres liv.

Som personlig træner ser du sikkert gang på gang, at viljestyrke ikke er nok til at nå fysiske mål– der skal også den rigtige ernæring til. Kunne du tænke dig, at dine klienter opnåede endnu bedre resultater - på kortere tid? Så hjælp dem med at finde rundt i junglen af kostråd og diæter, og sørg for at den enkelte får lige præcis den kostsammensætning, han/hun har behov for.

Har du ansvaret for, at virksomhedens medarbejdere er glade og tilfredse, og ikke mindst for, at de i stand til at levere et godt stykke arbejde, der kan ses på bundlinjen? Så er emner som stress, overvægt og koncentrationsbesvær sikkert hverdag for dig. Skal dine medarbejdere have færre sygedage og et bedre arbejdsmiljø?

På Sundhedsrevolutionær rådgiver-uddannelsen tilegner du dig den viden, der kræves for at kunne rådgive om hvilken betydning kost og livsstil har for mentalt overskud, fysisk energi og generel velvære.



Der er mange steder, du kan tilegne dig viden om den ene eller anden diæt. Men som du sikkert har opdaget, kan fx en specifik diæt være fantastisk for nogle og ubrugelig for andre. Besværligt, men ikke så underligt.

For alle mennesker er forskellige. Derfor er det også essentielt, at du kender såvel de generelt gavnlige kost- og livsstilsråd som mulighederne for at justere rådene til den enkelte klient/medarbejder. Og det er dét, du lærer her.

Vil du have den nemme alt-i-ét-løsning? Som samtidig er den mest omfattende og opdaterede på markedet? Vil du være den skarpeste kniv i sundhedsrådgiverskuffen?

Hvis du vil vide både hvorfor og hvordan, høre det de andre ikke fortæller dig og lære fra en af de bedste, så er Sundhedsrevolutionær rådgiver uddannelsen for dig.

Til slut får du et diplom, på at du er certificeret "Sundhedsrevolutionær-rådgiver" hvis du har afleveret opgaver og andre lektier til tiden og tilfredsstillende.

N.B. Hvis du gerne vil bruge det, du lærer, til dig selv, eller hvis du gerne vil bruge din nye viden i behandlingen af dine patienter, så overvej "[Sundhedsrevolutionær hjælp til selvhjælp](#)" eller "[Sundhedsrevolutionær behandler](#)" i stedet.



# Om Umahro

UMAHRO CADOGAN ER EKSPERT I ERNÆRING, GASTRONOMI OG FUNKTIONEL MEDICIN

Umahro er i dag en mand med en mission, som han ikke selv havde forudset. Som ung dyrkede han sport på eliteplan, overvejede musik som levevej og søgte ind på London School of Economics og London School of Oriental and African Studies - men livet havde andre planer for ham.



For da optagelserne var i hus, lå han alvorligt syg, og efter halvandet år ind og ud af hospitaler opgav lægerne ham. Han var da blot 20 år og på ingen måde parat til at gå på invalidepension.

Så med baggrund i sin ekstraordinære madglæde og sine studier i biokemi tog han sagen i egen hånd og læste, spiste og levede sig rask. I dag er han en internationalt anerkendt ekspert i sund og selvhelbredende levevis.

Umahro brænder for at hjælpe andre til mere velvære og vitalitet. Han skriver bøger, underviser og holder foredrag verden over, ser patienter, fungerer som konsulent både i det private og det offentlige, og bruges ofte som sundhedsekspert i medierne.

Han er forfatter til bestseller-kogebogsserien "Køkkenrevolution", som indtil videre omfatter *Køkkenrevolution på høje hæle*, *Køkkenrevolution for hele familien*, *Mere køkkenrevolution fra Umahro*, *Herrerevolution: Sådan får du styrke, potens og power* og til Hjælp til selvhjælpsbogen *Fortsæt den gode cyklus* (udsolgt fra forlaget).

Derudover har han bidraget til *Aarstidernes nye livretter*, *Nutrition and Mental Function: A Handbook – An Essential Guide to the Relationship Between Diet and Mental Health*, *Nutrition and Addiction* og han var fagredaktør på *The Textbook of Functional Medicine*.

Umahro er senior partner med ansvar for ernæring, sundhed og performance optimering i fremtidens konsulenthus Quantum Leap Consulting Associates, hvor kun de mest talentfulde eksperter og konsulenter er med.

Umahro har forelæst og undervist på konferencer om ernæring, sundhed og funktionel medicin i Danmark, Sverige, Norge, England, Irland og USA.

Og han er også blevet lektor på Mastersgraden i Nutrition and Functional Medicine på The University of Western States i Portland, USA.

Han er medejer af firmaet Kur Organic Superfoods, der laver sunde og uhørt velsmagende godter efter mottoet "Driven by flavour and guided by science".

Nogle eksempler på kunder og samarbejdspartnere er The Institute for Functional Medicine, Det Sociale Netværk Fonden Mindsteps, Energy-Excellence, Chris McDonald, Birgitte Nymann, Stig Åvall Severinsen, Henning Daverne, Aarstiderne, FN, Unicredit, Novartis, Roche, DFDS og Urtekram.

[DOWNLOAD UMAHROS CV HER](#)

# Programmet

Forløbet varer 1 år og 2 måneder og er delt op i 14 moduler/temaer. Hvert modul indeholder teori, praksis og refleksion samt 2 live webinarer (seminarer/foredrag på internettet).

Du kan stille spørgsmål til Umahro på de mange webinarer og derudover har du adgang til et lukket onlineforum for Sundhedsrevolutionærer, hvor du kan tale med de andre studerende.

TIDSPUNKT	MODUL OG EMNE
3. februar - 2. marts 2014	<b>Modul 1 : Hvad er sund mad og sundhed?</b> Mad og levevis taler til din krop. Hvad siger du til den? Hvilket svar får du?
3. marts - 30. marts 2014	<b>Modul 2: Styr på fordøjelsen</b> Sådan får du allermost 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.
31. marts - 27. april 2014	<b>Modul 3: Kan du tåle maden og dine omgivelser?</b> Er du overfølsom, sensitiv, allergisk eller intolerant? Hvordan finder du ud af det? Hvad gør du? Hvordan med mælk, gluten og soja? Er der noget i miljøet du reagerer på?
28. april - 25. maj 2014	<b>Modul 4: Dit immunforsvar</b> 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.
26. maj - 22. juni 2014	<b>Modul 5: Energi</b> 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.
23. juni - 17. august 2014	<b>Sommerferie</b>
18. august - 14. september 2014	<b>Modul 6: Vægt og vægttab</b> 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 <i>Homo obesus</i> ?
15. september - 12. oktober 2014	<b>Modul 7: Feeding and Leading Your Mind To Perform</b> 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.





TIDSPUNKT	MODUL OG EMNE
13. oktober - 11. november 2014	<b>Modul 8: Detox og biotransformation</b> 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.
12. november - 7. december 2014	<b>Modul 9: Hormonerne</b> 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.
8. december 2014 - 4. Januar 2015	<b>Jul og nytår med mere sundhed, mere velmag og god samvittighed!</b> 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.
5. januar - 1. februar 2015	<b>Modul 10: Stress</b> 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?
2. februar - 1. marts 2015	<b>Modul 11: Glem anti-aging for det drejer sig om succesfuld aldring!</b> 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.
2 - 29. marts 2015	<b>Modul 12: Velfærdssygdomme</b> 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.
30. marts - 26. april 2015	<b>Modul 13: Bliv din egen sundhedsekspert!</b> Din individualiserede sundhedsplan. Vi sammensætter hele årets viden og indsigt til din personlige vitalitetsplan. Du er nu sundhedsrevolutionær og din egen sundhedsekspert.

# Udtalelser



*"Jeg er blevet stopfyldt med nyttig information, og mit hoved summer af ny viden. Jeg elsker det!"*

– Jane Pedersen, Sundhedsrevolutionær pilotforløb

*"Jeg elsker den mand og hans viden. Det vil min familie og omgangskreds kunne fortælle meget, meget mere om... Og jeg har stor tillid til Umahro og hans viden om forskningsresultater fra ind- og udland."*

– Kirsten Nielsen, zoneterapeut og akupunktør, Sundhedsrevolutionær hold 1 behandler



*"Som personlig træner og ernærings-/sundhedsnørd, kan jeg ikke andet end anbefale at blive Sundhedsrevolutionær."*

– Anne Bech, personlig træner og fitness ekspert, Sundhedsrevolutionær hold 1 behandler

*"Umahro inspirerer på et unikt niveau. Sundhed, fantastiske smagsoplevelser og stor faglighed forenes (...). Det kan anbefales!"*

–Sanne Lindhardt, produkt- & kommunikationschef, [Urtekram](#), Sundhedsrevolutionær hold 2 rådgiver



*"Umahro har en fantastisk vigtig mission! Kost og fordøjelse har en kæmpe indvirkning på vores sundhed. Som deltager får jeg en masse spændende, vigtig og ikke mindst brugbar viden om kost, krop og sundhed. Det er fantastisk at kunne sidde hjemme i sin stue og amme sit barn eller lytte til at de store børn sover, mens guldkornene triller ud af computeren. De bliver tilmed formidlet i et sprog, som er let tilgængeligt, men på et højt fagligt niveau.*

*Og jeg har mulighed for at stille spørgsmål direkte til Umahro flere gange undervejs. Det er i sig selv alle pengene værd. For det giver mig mulighed for at rette emnerne til lige nøjagtig den vinkel, som er mest vigtig for mig – nemlig børnene."*

Anette Opstrup, sundhedsplejerske – [Æblebørn.dk](#) – Sunde, raske og glade børn



# De praktiske detaljer

## Start

Hold 7 starter mandag d. 3. februar 2014.

## Du får

- Et væld af små teoretiske indlæg, både videoer, lydfiler og artikler der ligger online og bliver frigivet hver dag
- Al lyd fra videoerne kan downloades som MP3-filer
- Alt materiale fra videoer, artikler o.s.v. kan downloades som PDF- eller Word-filer.
- Arbejdsark til refleksionsøvelser
- Madlavningsopgaver
- Ugeplaner og indkøbslister
- 28 live webinarer
- Fælles madlavningsdag
- Afrundende heldagsseminar
- Adgang til online deltagerforum
- Adgang til Umahros online kokebog med hundredevis af opskrifter
- Bonusmateriale i form af optagelser og materiale fra foredrag, workshops og hjælp til selvhjælpsworkshops Umahro afholder
- 20% rabat hvis du tilmelder dig Umahros madlavningskurser og workshops eller booker en personlig session og workshops eller booker en personlig session

## Fordelene ved at forløbet er online

- Du kan være med hvorfra og når det passer dig, så du kan følge uddannelsen uanset hvordan og hvornår du arbejder, har fri o.s.v.
- Du kan altid gå ind og gense materialet senere hen. Ikke blot mens uddannelsen forløber, men også efter du er færdig.





# Prisen

Når der ikke er udgifter til undervisningslokaler, forplejning etc., kan prisen holdes nede.

Din pris for alt dette er derfor kun

**kr. 17.500,00 ex. moms (kr. 21.875,00 inkl. moms)**

hvis du betaler hele beløbet ved tilmelding.

Du er også velkommen til at betale i rater.

## Betaling i rater

Du har følgende to muligheder:

### 3 rater

Tre rater à kr. 5.100,00 ex. moms (kr. 6.375,00 inkl. moms). I alt kr. 19.125,00 ex. moms (kr. 23.437,50 inkl. moms).

- Første rate betales ved tilmelding
- Anden rate betales 2 måneder senere
- Tredje rate betales 4 måneder senere

### 12 rater

Tolv rater à kr. 1.750,00 ex moms (kr. 2.187,50 inkl. moms), startende ved tilmelding og så hver måned derefter. Alt i alt kr. 21.000,00 ex. moms (kr. 26.250,00 inkl moms).

## BETALINGSMULIGHEDER

Du kan betale direkte online med kreditkort eller få tilsendt en faktura, som du betaler ved bankoverførsel.

Hvis du gerne vil have en faktura og betale via bankoverførsel, så kontakt Maria på 31 32 97 70 eller [hello@umahro.com](mailto:hello@umahro.com).



# Tilmelding

Du kan tilmelde dig direkte på Umahros website

**[KLIK HER](#)**

Du kan også tilmelde dig ved at kontakte Maria på 31 32 97 70 eller [hello@umahro.com](mailto:hello@umahro.com).

## Tilmeldingsfrist

Tilmelding er først til mølle og fristen er fredag d. 31. januar 2013.

Der er max. 20 pladser på rådgiver-niveau, så skynd dig at få din studieplads.