

Sådan gør du dine nytårsforsæt langtidsholdbare

Umahro Cadogan

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



Slagplanen

House rules

Sådan gør du dine nytårsforsæt langtidsholdbare

Sundhedsrevolutionær hold 9

Q&A



House rules



Sådan foregår det

Jeg optager hele denne session

Den bliver tilgængelig via maillisten for Sundhedsrevolutionær hold 9 bagefter

Jeg fortæller om langtidsholdbare nytårsforsæt

Jeg fortæller om Sundhedsrevolutionær hold 9

Spørgsmål om nytårsforsæt og Sundhedsrevolutionær hold 9 til sidst



**Sådan gør du dine
nytårsforsæt langtidsholdbare**



Hvad er vigtigt

Er du virkelig motiveret? Også “lille dig”?

Hvad har du i virkeligheden behov for at gøre?

Rygning og alkohol

Søvn

Mad og kost

Motion

Stress



Dine primale lyster...
udover sex og
kærlighed



A photograph of a baboon sitting on the ground in a savanna environment, surrounded by dry grass and some green plants. The baboon is holding a piece of meat in its mouth and is in the process of eating it. The meat is bloody and appears to be a large animal's leg or arm. The baboon has dark brown fur and a long, pointed snout. The background is filled with tall, dry grass and some green vegetation.

**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 500.000 år eller mere, har ikke fattet, at du ikke længere lever i et barskt og primitivt miljø med knaphed af ressourcer

Tænk en 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



Frugt 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

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

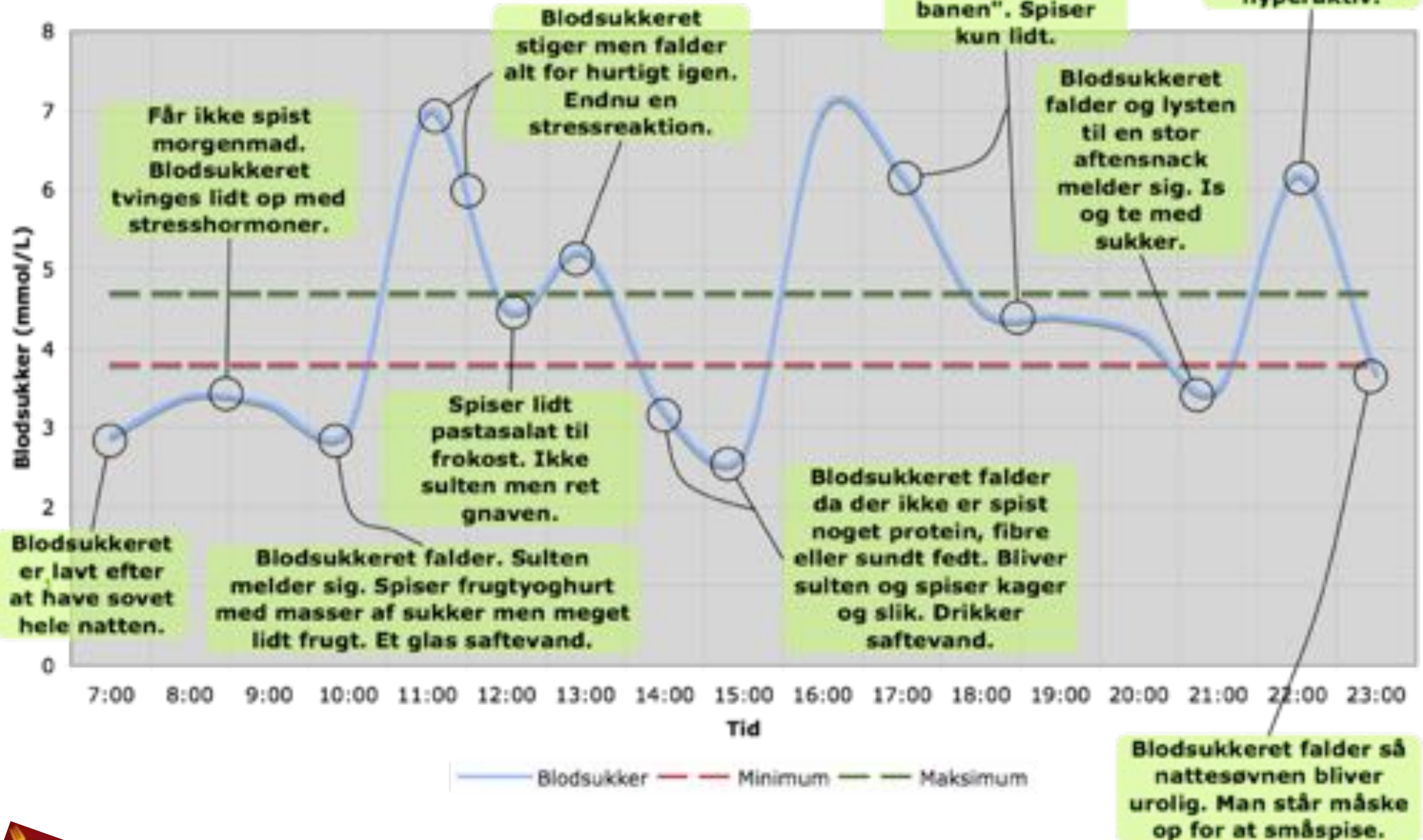
Ovnbagt banan med mørk chokolade



Do not try this at home!



Blodsukkerrutsjebanen

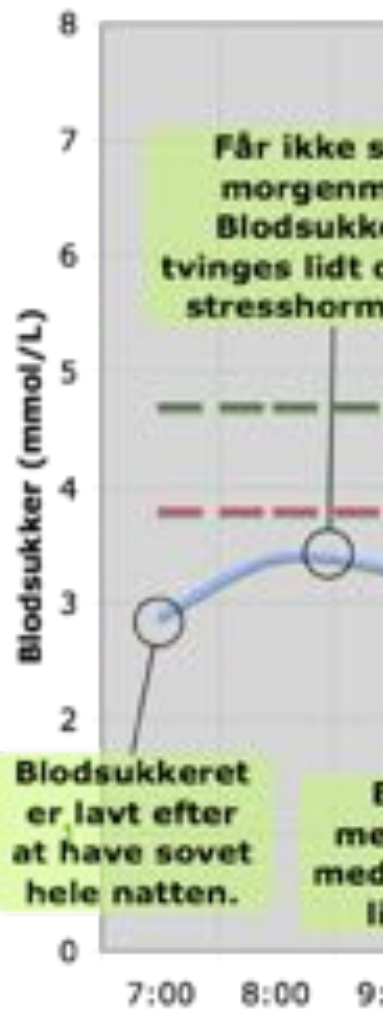


Blodsukkerrutsjebanen

Blodsukkeret stiger men falder

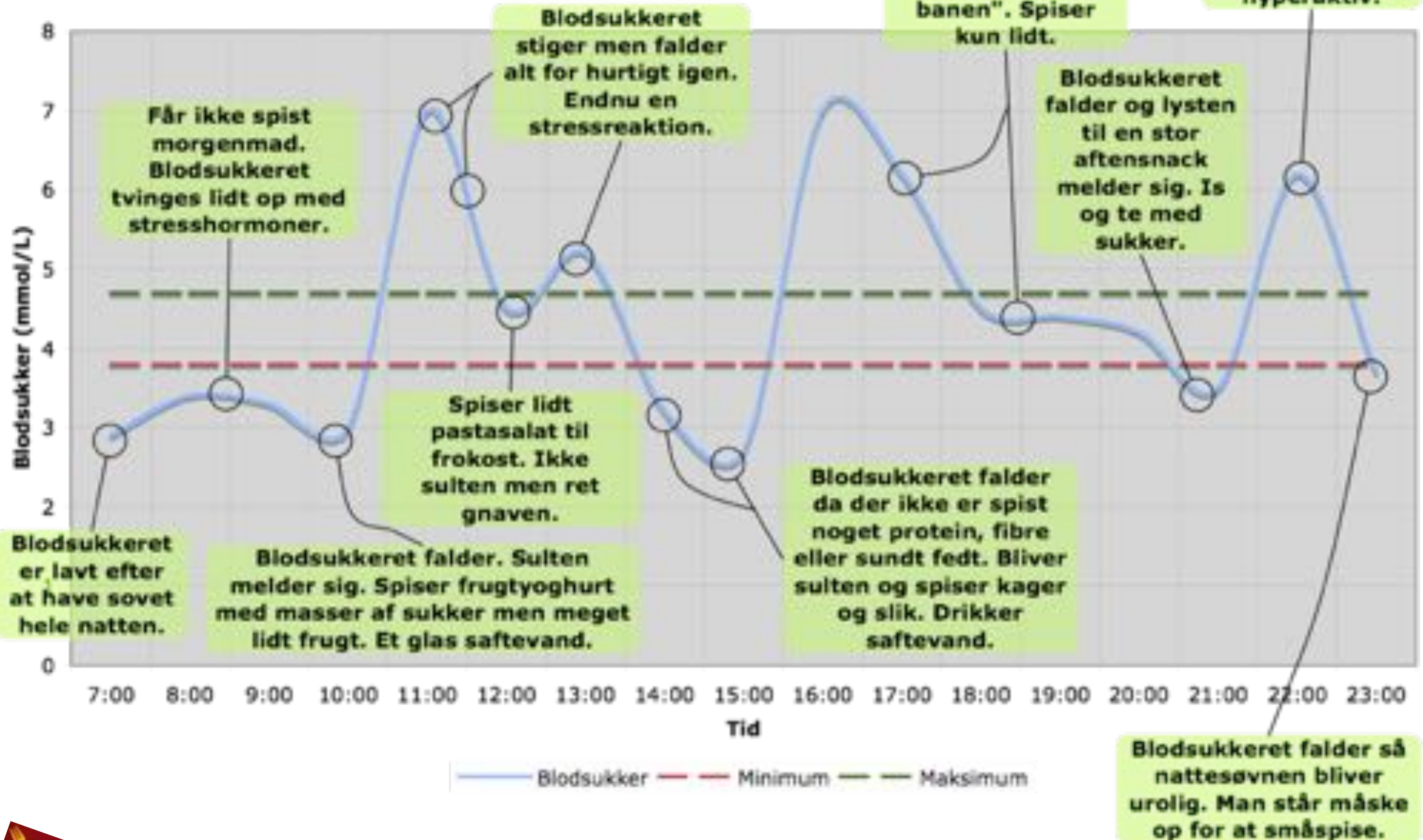
Ikke den store lyst til aftensmad p.g.a "blodsukkerrutsjebanen". Spiser kun lidt.

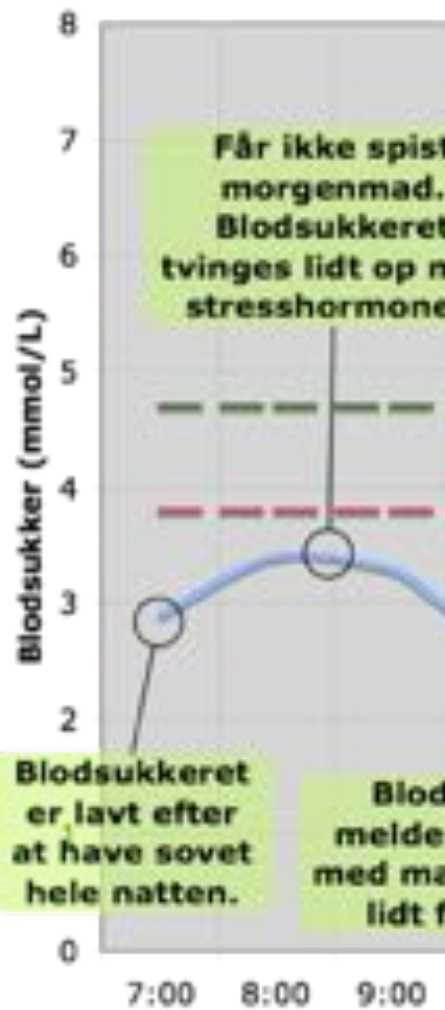
Blodsukkeret er højt. Man bliver hyperaktiv.



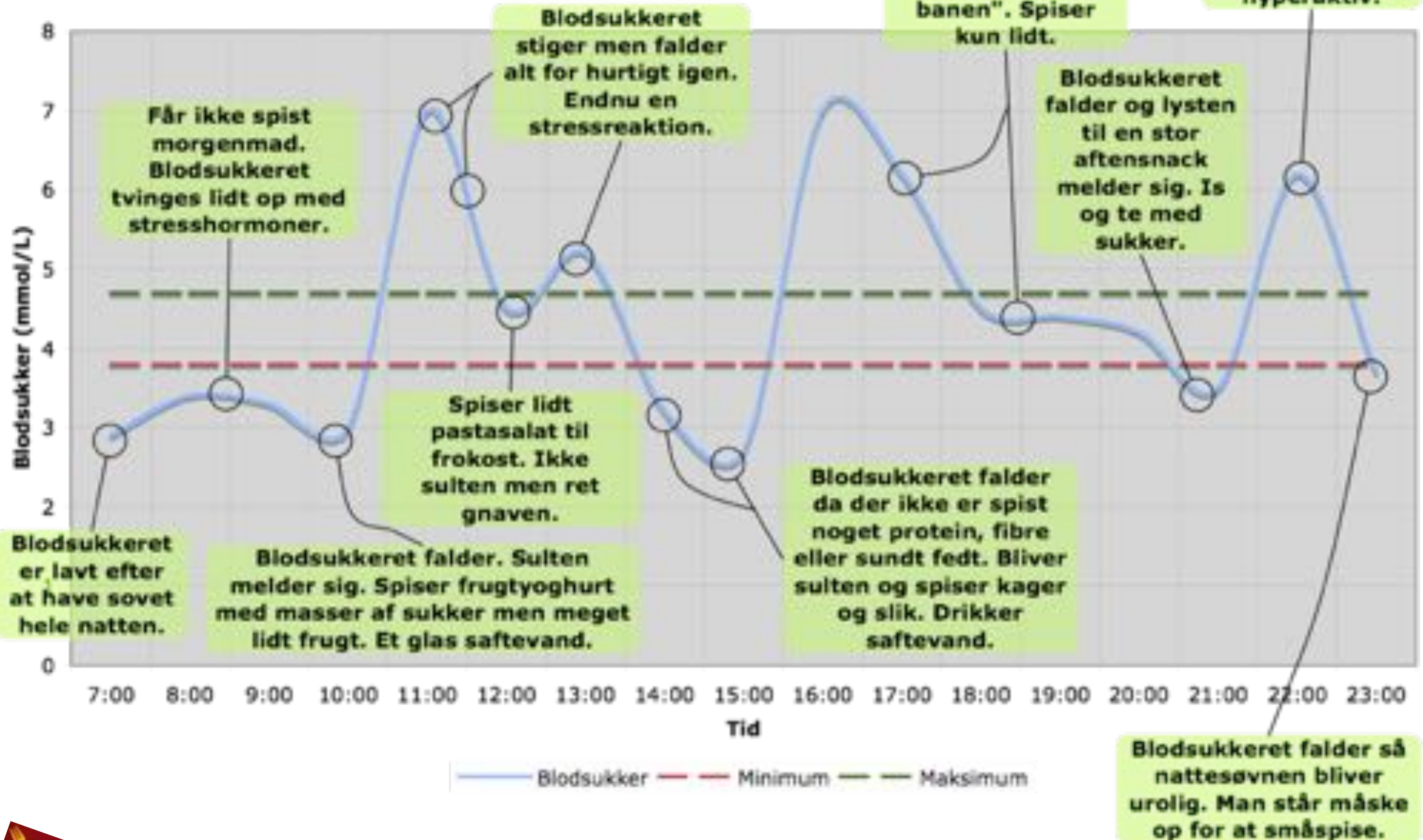
— Blodsukker — Minimum — Maksimum

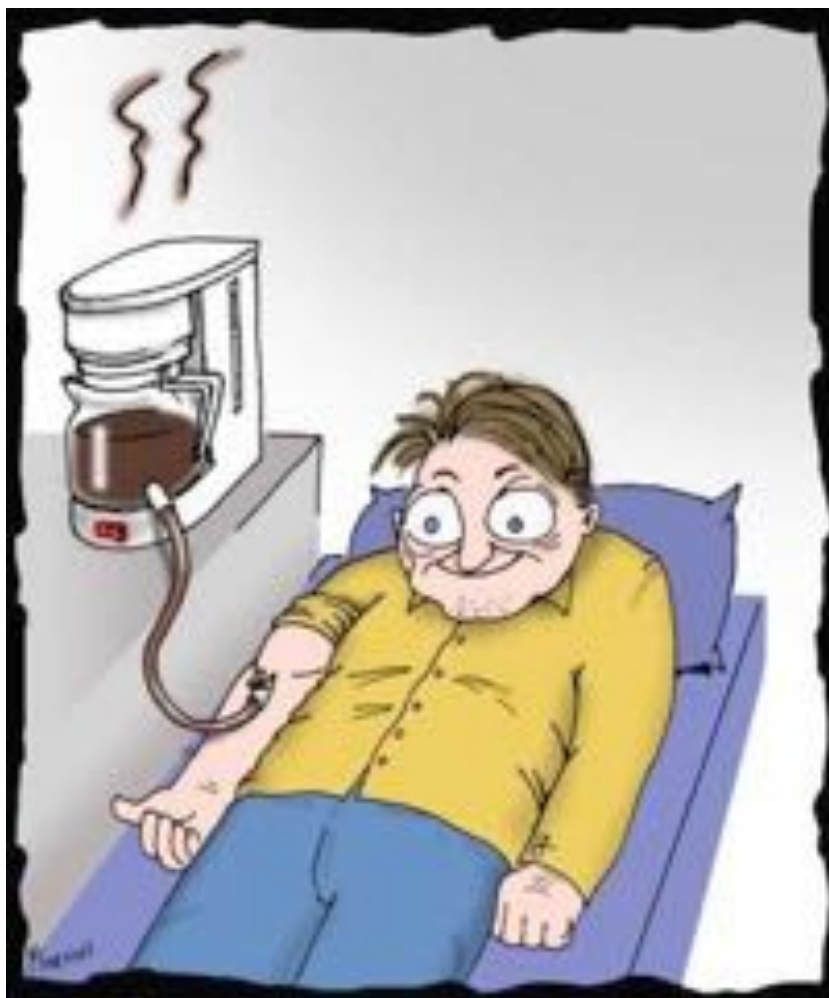
Blodsukkerrutsjebanen





Blodsukkerrutsjebanen





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 id et
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 id et
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 i stand til at gøre 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 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 i



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



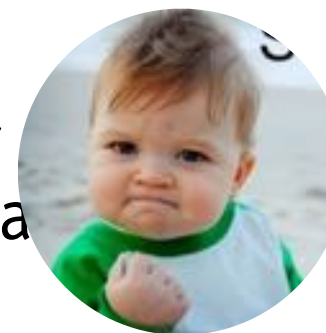
Du ved godt, at der er noget, der ikke er id et
er ligesom det



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



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



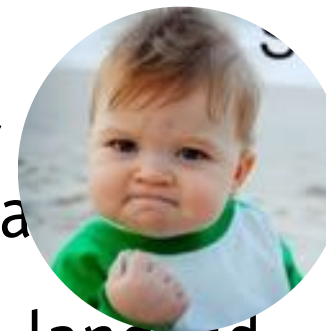
Du ved godt, at der er noget, der ikke er id et
er ligesom det



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



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



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





Sov igennem



**Maden taler til din
krop!**





Hvad siger maden?









Ungdommens kilde er
sved



Myokiner



A



B





VS.



Stress



Stress



Stress







Sundhedsrevolutionær hold 9



Vil du også være på
toppen indenfor det
næste år?



Skal dine klienter eller
personale være på
toppen indenfor det
næste år?





Vil du gerne have noget
af al min nørdede
viden?



Så lad mig hjælpe dig!





Sundhedsrevolutionær hold 9



Hvornår?



**Mandag d. 19. januar
2015**



De 3 niveauer

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...for dig der lever af at rådgive andre om sundhed

Behandler...for dig der er behandler og bruger kosten og ernæring meget målrettet og aktivt i dine patienters behandling



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 kokebog

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



Behandler

Kun 12 pladser

Live opstartsdag & live afslutningsseminar

Madlavningsdag

28 live webinars

Opgaver med udgangspunkt i aktuelle patient cases

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



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!



**10% rabat ved
tilmelding inden 23:55
fredag d. 9. januar og
betaling i 1 eller 3 rater**



**Brug rabatkoderne du
får tilsendt i
opfølgningsmailen eller
kontakt Maria på
mbj@umahro.com eller
31329770**



