

Firma-, Sundheds- og HjerneRevolution

Umahro Cadogan

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

Ambassadør og lektor, Functional Sports Nutrition
Academy



Slagplanen

De praktiske detaljer

Hvorfor?

Hvordan?

Eksempler

Q&A



Hvorfor Firma-, Sundheds- og Hjernerevolution?

Vores fysiske sundhed
halter stadigvæk

Fysisk sundhed kan betale sig...helt bogstaveligt talt

Øget sundhed er ikke blot lig med færre sygedage eller bedre livskvalitet for ansatte, men også forbundet med bedre økonomi og en bedre evne til at tackle udfordringer og forandringer

Det gælder for alle lag i organisationen

Øget fysisk og psykisk sundhed på direktions-, ledelses- og managementniveau er forbundet med bedre økonomi

Arbejde er blevet en stor del af vores liv

Vi bruger rigtig megen tid på arbejde og med at arbejde

Vores omgivelser kan være med til at “nudge” os i retning af mere sundhed...eller mindre sundhed

Firmaer og organisationer har vel et samfundsmæssigt ansvar for at hjælpe med at skabe rammer for deres ansatte, der “nudger” til sundhed fremfor væk fra sundhed



Hvordan gør man det?



Nøglerne til succes

Alle interessenter skal se en mening med det
Forberedelse, forberedelse og atter forberedelse
Information på alle niveauer og til alle involverede og påvirkede
Hurtige effekter så folk bliver overbeviste og motiverede
Øjeblikkelig effekt “i den virkelige verden”

Ny menu

Opskrifter...der også kan bruges udenfor arbejdspladsen

Træning og øvelser der kan mærkes med det samme



Sørg for at alle interessenter er med

Alle stakeholders skal engageres

HR, management, kommunikation, ejer(e), kantine personale,
catering personale, ansatte i hele organisationen

Find ud af hvad deres ønsker og behov er

Find ud af hvad der er deres definition på succes

Find ud af hvilke barrierer de oplever/ser/har

Find ud af hvilke problemer de ser

Find ud af hvor de ser lavthængende frugter der skal plukkes

Find fælles fodslag



Gør det “reelt”

Lav om på menuen...men vær også fysisk tilstede for at “nudge”, inspirere og muligvis provokere en smule



Umahros sundheds- og køkkenrevolution



Umahros sundheds- og køkkenrevolution



Mænds sundhedsuge i TDC



Mænds sundhedsuge i TDC



Gør det nemt







Populære opskrifter

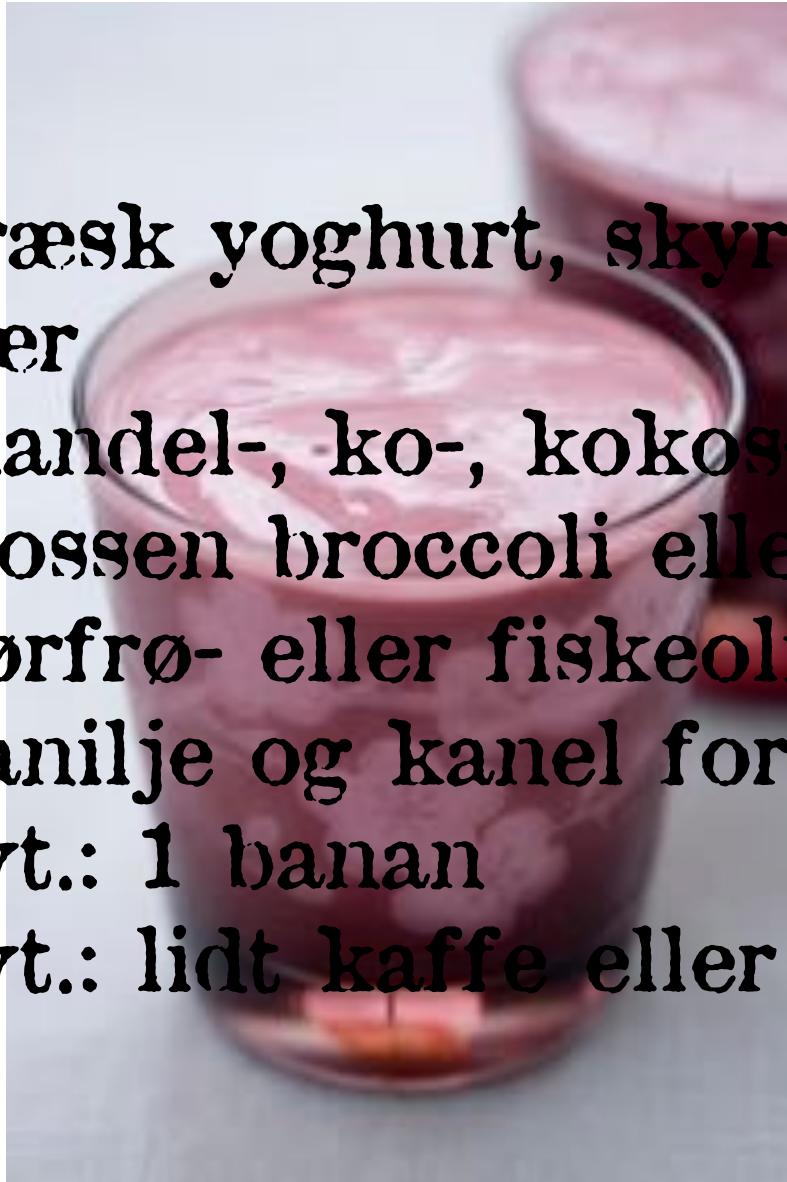


Smoothies



Smoothies

- græsk yoghurt, skyr eller proteinpulver
- bær
- mandel-, ko-, kokos-, havre-, rismilk
- frossen broccoli eller spinat
- hørfrø- eller fiskeolie
- vanilje og kanel for sødmen
- evt.: 1 banan
- evt.: lidt kaffe eller 20 gr mørk chokolade



Chokolade-rødløgs- dressing



Chokolade-rødløgs- dressing

- 1 finthakket rødløg
- 25 gr finthakket mørk chokolade
- 2 tsk finthakkede mørke rosiner
- 1 fed hvidløg
- 3 dl ekstra jomfruolivenolie
- 1-1½ dl eddike
- salt
- peber

“Soft ice”



“Soft ice”

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

Ovnbagte bananer med mørk chokolade



Ovnbagte bananer med mørk chokolade

- bag bananer 15-20 minutter
- snit skrællen åben
- drys med finhakket mørk chokolade

Ovnbagt frugt med “nougatkrymmel”



Ovnbagt frugt med “nougatkrymmel”

- æbler og pærer
- appelsinsaft og -skræl
- vanilje og kanel
- ovnbag 20 minutter ved 160° C
- hasselnødder ristes samtidig
- blend hasselnødder med hørfrø + kanel



Frugt med “salmiaklakrids”



Frugt med “salmiaklakrids”

- 2 dele ren rålakrids pulver
- 1 del stødt tørret ingefær

Sojaristede nødder





Sojaristede nødder

- nødder, frø, mandler, kerner
- sojasovs eller tamari
- evt. krydderier

Mandler og rosiner med kakao og kanel

Mandler og rosiner med kakao og kanel

- mandler + rosiner 1:1
- ren kakaopulver + kanel 1:1

Exemplar



Places

Saxo Bank

DFDS

ISS

Plandent



Saxo Bank





- live vejledning til morgenbuffeten

30/03/2017 08:28



• klar besked!





• klar besked!



- råkosten blev meget mere populær da den blev marineret i citronsaft og -skræl





- 
- A photograph of a buffet table in a kitchen or dining area. In the foreground, there are several white trays filled with food, including what appears to be a salad or vegetable medley. A sign on the table reads "Apple & Cinnamon" and "With Drizzle". To the left, a person in a dark uniform is standing near a counter. In the background, another person is visible near a large window. The overall atmosphere is clean and professional.
- ingen vej udenom det sunde
 - ...og velsmagende
 - 10-15 m buffet med sundt før ostebordet og kagerne nås



- indtaget af fisk steg markant





- 
- dagens menu præsenteret
 - hver eneste dag i 3 uger efter opstart

DFDS





- direkte fra teori til tallerken



- 
- A long white table is set for a meal. On the table are several circular food guides, each divided into four quadrants showing different food groups. A vase with yellow and pink flowers sits in the center. Two small blue salt and pepper shakers are also on the table. Black chairs are arranged around the table.
- direkte fra teori til tallerken!

Hjerneguf

Method:
Cross-sectional survey

Further exploration:



Hjerneguf

Scott finds
up-anders "wonderful"

Group 3 feedstuffs:

1st fl. 10-12, 13-14, 15-16, 17-18, 19-20, 21-22, 23-24, 25-26, 27-28, 29-30, 31-32, 33-34, 35-36, 37-38, 39-40, 41-42, 43-44, 45-46, 47-48, 49-50, 51-52, 53-54, 55-56, 57-58, 59-60, 61-62, 63-64, 65-66, 67-68, 69-70, 71-72, 73-74, 75-76, 77-78, 79-80, 81-82, 83-84, 85-86, 87-88, 89-90, 91-92, 93-94, 95-96, 97-98, 99-100, 101-102, 103-104, 105-106, 107-108, 109-110, 111-112, 113-114, 115-116, 117-118, 119-120, 121-122, 123-124, 125-126, 127-128, 129-130, 131-132, 133-134, 135-136, 137-138, 139-140, 141-142, 143-144, 145-146, 147-148, 149-150, 151-152, 153-154, 155-156, 157-158, 159-160, 161-162, 163-164, 165-166, 167-168, 169-170, 171-172, 173-174, 175-176, 177-178, 179-180, 181-182, 183-184, 185-186, 187-188, 189-190, 191-192, 193-194, 195-196, 197-198, 199-200, 201-202, 203-204, 205-206, 207-208, 209-210, 211-212, 213-214, 215-216, 217-218, 219-220, 221-222, 223-224, 225-226, 227-228, 229-230, 231-232, 233-234, 235-236, 237-238, 239-240, 241-242, 243-244, 245-246, 247-248, 249-250, 251-252, 253-254, 255-256, 257-258, 259-260, 261-262, 263-264, 265-266, 267-268, 269-270, 271-272, 273-274, 275-276, 277-278, 279-280, 281-282, 283-284, 285-286, 287-288, 289-290, 291-292, 293-294, 295-296, 297-298, 299-300, 301-302, 303-304, 305-306, 307-308, 309-310, 311-312, 313-314, 315-316, 317-318, 319-320, 321-322, 323-324, 325-326, 327-328, 329-330, 331-332, 333-334, 335-336, 337-338, 339-340, 341-342, 343-344, 345-346, 347-348, 349-350, 351-352, 353-354, 355-356, 357-358, 359-360, 361-362, 363-364, 365-366, 367-368, 369-370, 371-372, 373-374, 375-376, 377-378, 379-380, 381-382, 383-384, 385-386, 387-388, 389-390, 391-392, 393-394, 395-396, 397-398, 399-400, 401-402, 403-404, 405-406, 407-408, 409-410, 411-412, 413-414, 415-416, 417-418, 419-420, 421-422, 423-424, 425-426, 427-428, 429-430, 431-432, 433-434, 435-436, 437-438, 439-440, 441-442, 443-444, 445-446, 447-448, 449-450, 451-452, 453-454, 455-456, 457-458, 459-460, 461-462, 463-464, 465-466, 467-468, 469-470, 471-472, 473-474, 475-476, 477-478, 479-480, 481-482, 483-484, 485-486, 487-488, 489-490, 491-492, 493-494, 495-496, 497-498, 499-500, 501-502, 503-504, 505-506, 507-508, 509-510, 511-512, 513-514, 515-516, 517-518, 519-520, 521-522, 523-524, 525-526, 527-528, 529-530, 531-532, 533-534, 535-536, 537-538, 539-540, 541-542, 543-544, 545-546, 547-548, 549-550, 551-552, 553-554, 555-556, 557-558, 559-560, 561-562, 563-564, 565-566, 567-568, 569-570, 571-572, 573-574, 575-576, 577-578, 579-580, 581-582, 583-584, 585-586, 587-588, 589-590, 591-592, 593-594, 595-596, 597-598, 599-600, 601-602, 603-604, 605-606, 607-608, 609-610, 611-612, 613-614, 615-616, 617-618, 619-620, 621-622, 623-624, 625-626, 627-628, 629-630, 631-632, 633-634, 635-636, 637-638, 639-640, 641-642, 643-644, 645-646, 647-648, 649-650, 651-652, 653-654, 655-656, 657-658, 659-660, 661-662, 663-664, 665-666, 667-668, 669-670, 671-672, 673-674, 675-676, 677-678, 679-680, 681-682, 683-684, 685-686, 687-688, 689-690, 691-692, 693-694, 695-696, 697-698, 699-700, 701-702, 703-704, 705-706, 707-708, 709-710, 711-712, 713-714, 715-716, 717-718, 719-720, 721-722, 723-724, 725-726, 727-728, 729-730, 731-732, 733-734, 735-736, 737-738, 739-740, 741-742, 743-744, 745-746, 747-748, 749-750, 751-752, 753-754, 755-756, 757-758, 759-760, 761-762, 763-764, 765-766, 767-768, 769-770, 771-772, 773-774, 775-776, 777-778, 779-780, 781-782, 783-784, 785-786, 787-788, 789-790, 791-792, 793-794, 795-796, 797-798, 799-800, 801-802, 803-804, 805-806, 807-808, 809-810, 811-812, 813-814, 815-816, 817-818, 819-820, 821-822, 823-824, 825-826, 827-828, 829-830, 831-832, 833-834, 835-836, 837-838, 839-840, 841-842, 843-844, 845-846, 847-848, 849-850, 851-852, 853-854, 855-856, 857-858, 859-860, 861-862, 863-864, 865-866, 867-868, 869-870, 871-872, 873-874, 875-876, 877-878, 879-880, 881-882, 883-884, 885-886, 887-888, 889-890, 891-892, 893-894, 895-896, 897-898, 899-900, 901-902, 903-904, 905-906, 907-908, 909-910, 911-912, 913-914, 915-916, 917-918, 919-920, 921-922, 923-924, 925-926, 927-928, 929-930, 931-932, 933-934, 935-936, 937-938, 93

Andre anställda författare:

Bridges, the bridge, jurebrunet

Prebunking

Experiments with 14 subjects

System: Calling, Kilde- og tilknytning
Læringsplan

Nedlen, Vig og Kerner Selskaberne & Høst
København







• og lidt tale til frokosten

ISS





- hjernemads-konkurrence
- 4 kogebøger udloddet





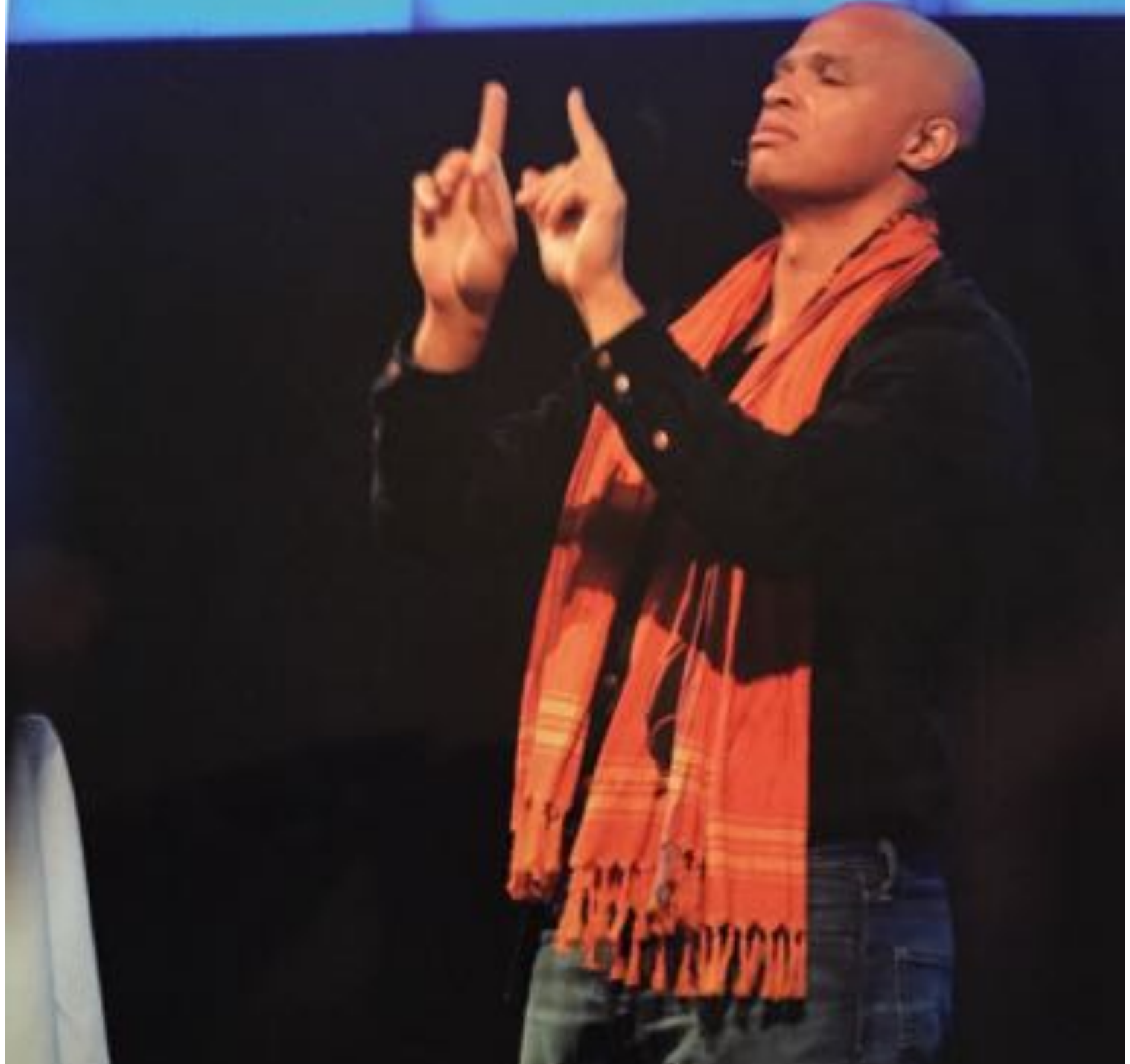
- 
- morgenbrød lavet på 100% fuldkorn
 - kæmpedurum/kamutmæl



- 
- A buffet table set up with various dishes. In the foreground, there's a large white tray filled with a salad of shredded yellow vegetables and dark olives. To its right is another large tray with a green salad. Behind these are several smaller white bowls and trays containing different types of rice, beans, and vegetables. A small white cup with a spoon is also visible. The table is covered with a white cloth, and the background shows a window and some indoor plants.
- ingen vej udenom grøntsagerne

Plandent kundedage





- 60 min kærlig inspiration og provokation!



- forplejning der matcher budskabet!



reemee

- langtids-koldhævet 100% fuldkornsbrød



- 
- fuldkornsburger med tomatbagt torsk

