

MINI-SUMMIT 2025 • DAG 2: FÅ SUNDHEDEN TIL AT SKE!

Umahro Cadogan • Madens og sundhedens mastermind

Du kan spise og leve dig sund og rask • Food Can Change Your Life

Fra syg til rask • Fra usund til sund • Fra sund til personlig
toppræstation • Mad der er medicin forklædt som
himmerigsmundfulde



Aftenens program

- De praktiske detaljer
- Få sundheden til at ske
 - K.R.A.M.S.S.S.-faktorerne
 - De 15 daglige sundhedsvalg
 - Motivation og inspiration
- Tag næste skridt og bliv en endnu mere vidende og dygtigere behandler

A man with a shaved head and black-rimmed glasses is leaning forward on a kitchen counter. He is wearing a blue button-down shirt. In the foreground, there is a glass jar filled with red jam and a knife. The background shows a kitchen with white cabinets and hanging tools.

HVEM ER JEG?

(OSCAR) UMAHRO CADOGAN

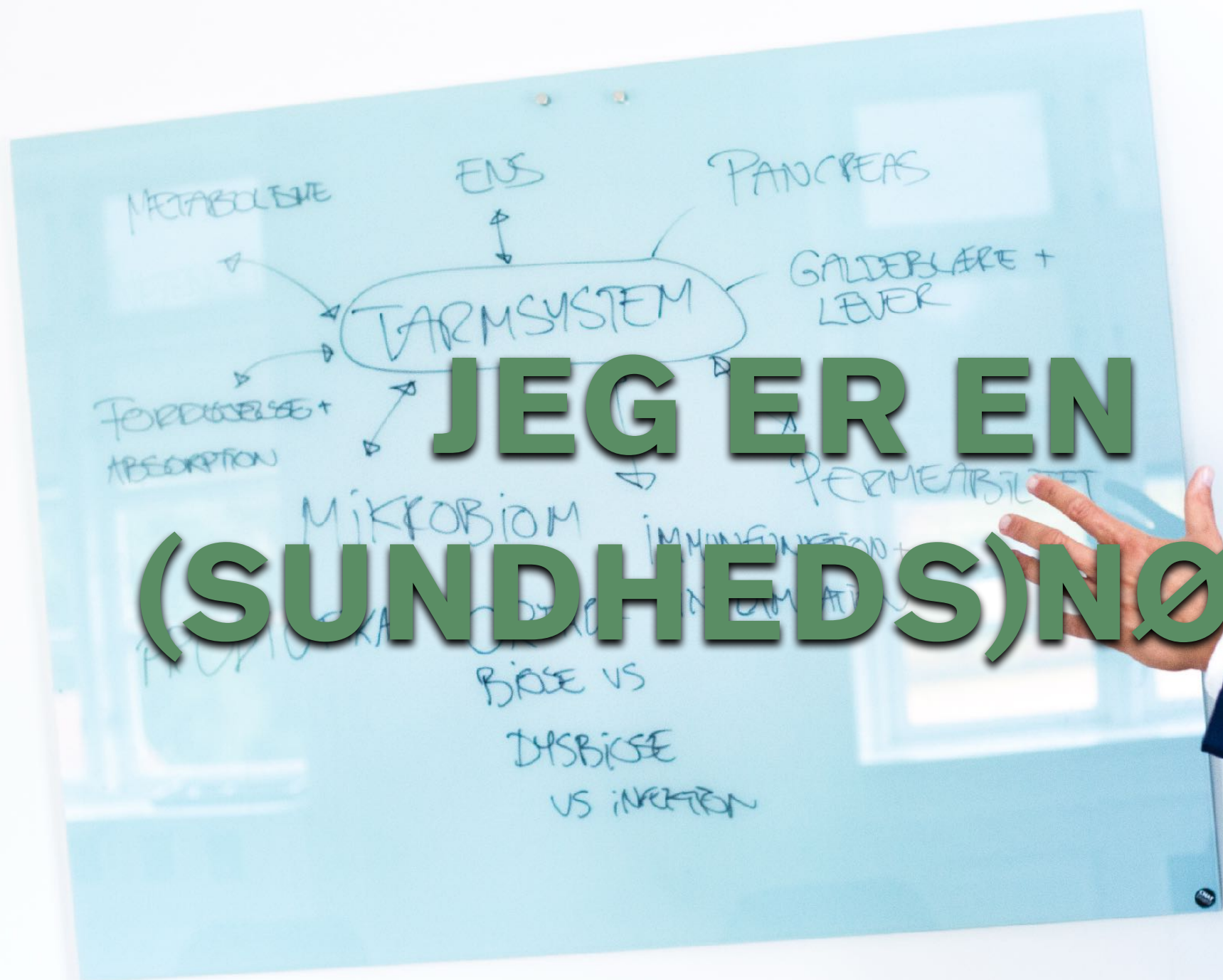
FØDT 19.03.1977

KRONOLOGISK ALDER = 48 ÅR

FYSIOLOGISK ALDER $\approx$ 35 ÅR

MENTAL ALDER: 4-114 ÅR

JEG ER EN (SUNDHEDS)NØRD



BIO

- Ekspert i Functional Medicine, ernæring, toppræstation, sundhed og madlavning
- Umahros sundhedsrådgiveruddannelse
- 1 års klinisk mesterlære
- Stifter af Umahro Universe
- Bestsellerforfatter
- Redaktør på sundhedsbøger
- Vært i "Kan man spise sig rask?" på TV2

- Konsulent
- Klinik i 25 år; 13.500+ konsultationer
- Foredragsholder, keynote speaker og underviser
- Inspireret 100.000-vis til foredrag og webinarer
- Hjulpet 1.000-vis med workshops og forløb
- I medierne
- Involveret i forskning
- Spist og levet mig selv sund og rask
- Den første biohacker i DK



***VIDEN OM SUNDHED SKAL
DELES, SLIPPES FRI OG I
SPIL, SÅ DEN GØR DEN
STØRST MULIGE FORSKEL
FOR FLEST MULIGT!***

A close-up photograph of a mother koala and her joey resting on a tree branch. The mother koala is in the foreground, with her head tilted back and eyes closed. The joey is nestled against her chest, also with its eyes closed. The background shows green foliage and a blue sky.

K.R.A.M.S.S.S.

K.R.A.M.S.S.S.- FAKTORERNE

K.R.A.M.S.S.- FAKTORERNE

- K for kost, ernæring, mad og drikke

K.R.A.M.S.S.- FAKTORERNE

- K for kost, ernæring, mad og drikke
- R for rygestop (og nikotin er ikke uskyldigt)

K.R.A.M.S.S.- FAKTORERNE

- K for kost, ernæring, mad og drikke
- R for rygestop (og nikotin er ikke uskyldigt)
- A for et (kontrolleret) alkoholforbrug ... eller nul

K.R.A.M.S.S.- FAKTORERNE

- K for kost, ernæring, mad og drikke
- R for rygestop (og nikotin er ikke uskyldigt)
- A for et (kontrolleret) alkoholforbrug ... eller nul
- M for motion, bevægelse og fysisk aktivitet

K.R.A.M.S.S.- FAKTORERNE

- K for kost, ernæring, mad og drikke
- R for rygestop (og nikotin er ikke uskyldigt)
- A for et (kontrolleret) alkoholforbrug ... eller nul
- M for motion, bevægelse og fysisk aktivitet
- S for søvn

K.R.A.M.S.S.S.- FAKTORERNE

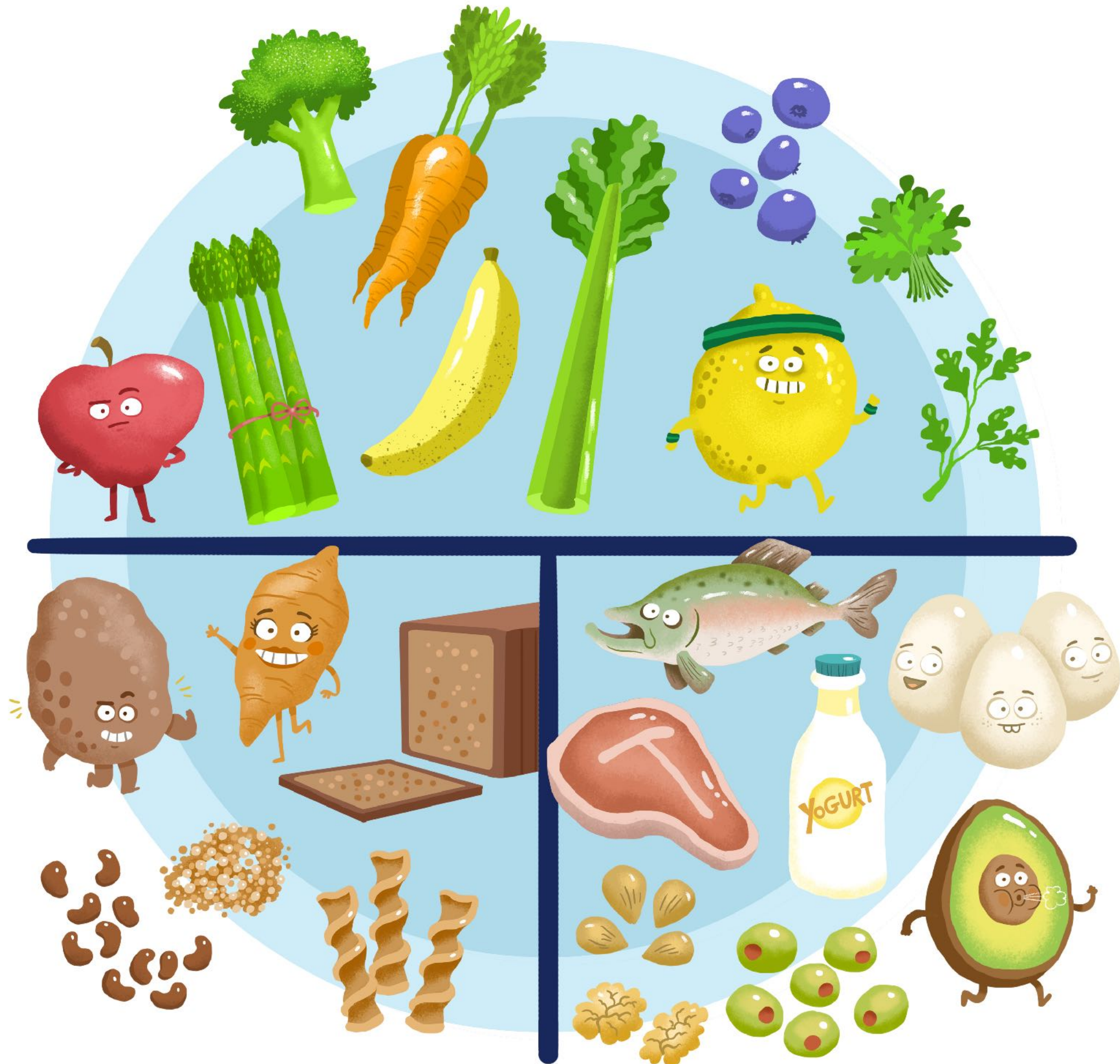
- K for kost, ernæring, mad og drikke
- R for rygestop (og nikotin er ikke uskyldigt)
- A for et (kontrolleret) alkoholforbrug ... eller nul
- M for motion, bevægelse og fysisk aktivitet
- S for søvn
- S for stresskontrol ... mindre stressbelastning + daglig bevidst ro

K.R.A.M.S.S.S.- FAKTORERNE

- K for kost, ernæring, mad og drikke
- R for rygestop (og nikotin er ikke uskyldigt)
- A for et (kontrolleret) alkoholforbrug ... eller nul
- M for motion, bevægelse og fysisk aktivitet
- S for søvn
- S for stresskontrol ... mindre stressbelastning + daglig bevidst ro
- S for det sociale og psykosociale



T-TALLERKEN



PROTEIN KILDER

- Fisk, rogn og skaldyr
- Æg
- Fjerkræ
- Rødt kød ... “redeligt” og med måde
- Vildt
- Indmad
- Proteinrige syrnede mejeriprodukter
- Bælgfrugtpasta
- Tofu, tempeh og natto
- *Proteinpulver*

“SUNDT” FEDT

- Få omega-3 fedtsyrer hver dag
 - Fisk, rogn og skaldyr
 - Hørfrø(olie), hampefrø(olie), valnødder(olie), chiafrø(olie), koldpresset rapsolie, “dyr i naturen”, insekter
- Alt det andet sunde fedt
 - Mandler, nødder, frø og kerner
 - Koldpressede vegetabiliske olier
 - Avokado
 - Oliven

“Bedre” kilder til mættet fedt

- Æg
- Fed ost
- Fede syrnede mejeriprodukter

Probiotiske fødevarer

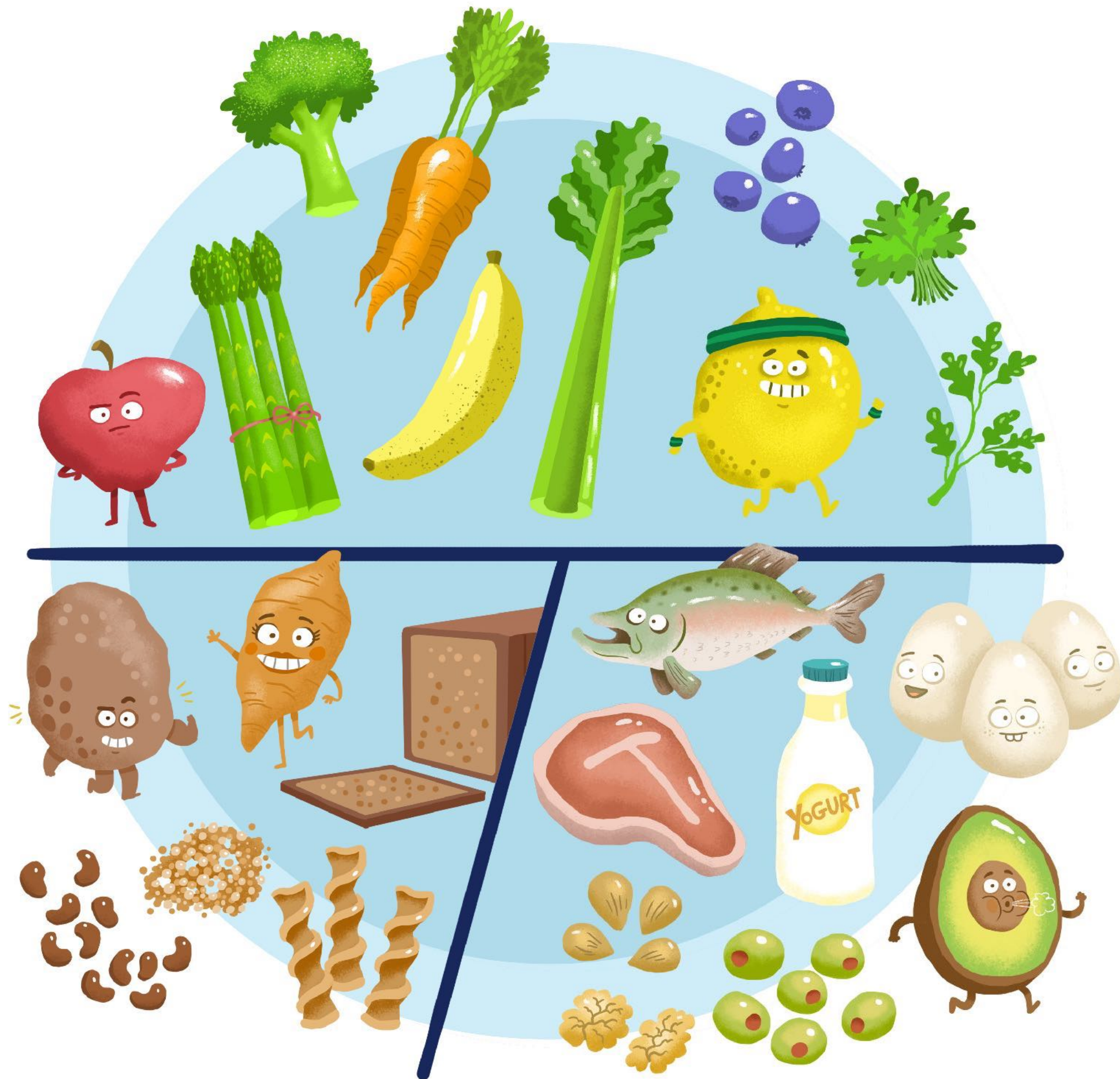
- Syrnede mejeriprodukter
 - Dyremælk
 - Plantemælk
- Mælkesyregærede grøntsager
 - Surkål
 - Kimchi
 - Grøntsagssaft

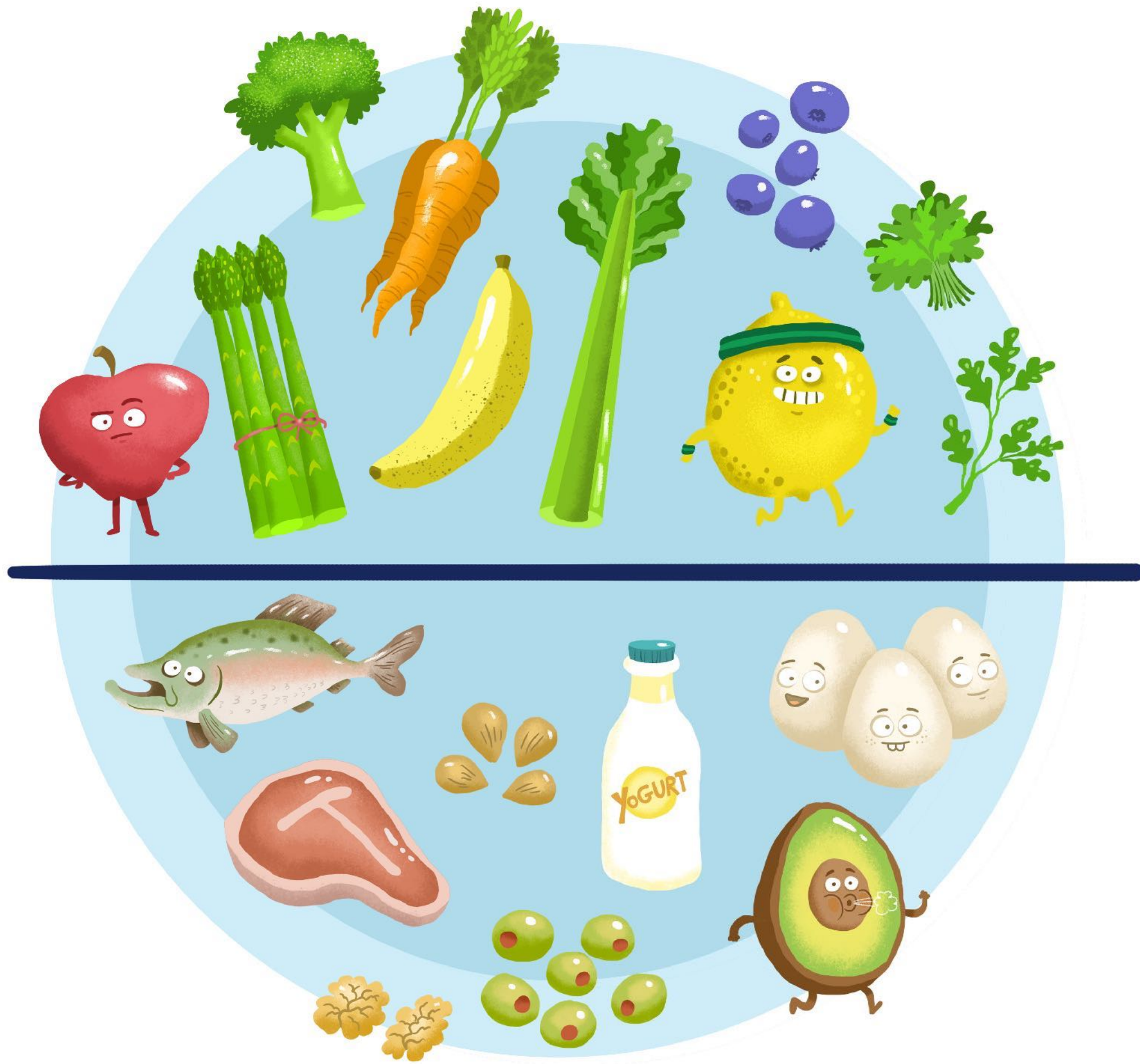
- Kombucha
- Kefir
- Brottrunk
- Surdejsbrød

BLODSUKKER?

Blod- sukker

- Langtidsblodsukker (HbA1c)
 - 48 mmol/mol eller over = diabetes
 - 44 mmol/mol eller over = prædiabetes
 - Over 40 mmol/mol, stadigvæk højere end godt er
 - 30-39 mmol/mol = ideelt
- Fasteblodsukker
 - Ideelt set under 5,6 mmol/L
 - Mellem 5,6 og 6,0 mmol/L = over det ideelle
 - Mellem 6,1 og 6,9 mmol/L = prædiabetes
 - 7,0 mmol/L eller højere = diabetes
- Eftermåltidsblodsukker
 - Ideelt set under 8,5 mmol/L
 - Må ikke stige til 10,5 mmol/L eller mere







DE 15 DAGLIGE SUNDHEDSVALG

***Er du klar over, hvor mange
muligheder du har for at
vælge sundhed hver dag,
hver uge og hver måned?***

***Du har faktisk op til
15 muligheder ...
hver eneste dag!***

105 PÅ EN UGE!

CA. 450 PÅ EN MÅNED!

1.820 PÅ ET KVARTAL!

5.475 PÅ ET ÅR

15 daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider

15 daglige sundheds valg

15 daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad,
frokost,
aftensmad

15 daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad,
frokost,
aftensmad
- Snacking,
mellemmåltider og
"godter"

15 daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
- Snacking, mellemmåltider og "godter"
- Drikkevarer

15 daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
- Snacking, mellemmåltider og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud

15 daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
- Snacking, mellemmåltider og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse

15 daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
- Snacking, mellemmåltider og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og træning

15 daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
- Snacking, mellemmåltider og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og træning
- Søvn

15 daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
- Snacking, mellemmåltider og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og træning
- Søvn

- Reducer dine stressorer



15 daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
- Snacking, mellemmåltider og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og træning
- Søvn

- Reducer dine stressorer
- Daglig "bevidst ro"



15 daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
- Snacking, mellemmåltider og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og træning
- Søvn

- Reducer dine stressorer
- Daglig "bevidst ro"
- Sociale relationer



15 daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
- Snacking, mellemmåltider og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og træning
- Søvn

- Reducer dine stressorer
- Daglig "bevidst ro"
- Sociale relationer
- Næring af sind, sjæl og psyke



15 daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
- Snacking, mellemmåltider og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og træning
- Søvn
- Reducer dine stressorer
- Daglig "bevidst ro"
- Sociale relationer
- Næring af sind, sjæl og psyke
- Stop med "dårlige" ting
 - Rygning, alkohol, stoffer o.s.v.
- Børst tænder og brug tandtråd



The Best
Is yet
to come

A top-down view of a workspace. A silver laptop is partially visible on the left. To its right is a piece of paper with a teal and white chevron pattern. On the paper, a pair of white headphones is coiled. Below the headphones, a piece of white paper is placed, featuring the word 'GOALS' written in blue ink. Underneath 'GOALS', there is a numbered list in blue ink: 1., 2., 3., 4., and 5. A silver pen lies diagonally across the bottom right of the paper. The background is a solid light gray.

HVAD ER DIT MÅL?

A photograph of a forest. In the foreground, a tree trunk is covered in dark, rough bark. A vertical strip of the bark is missing, revealing a lighter, teal-colored material underneath. The background shows many other tree trunks, some of which are also marked with teal paint. The ground is covered in brown leaves and twigs.

HVORFOR?

BROCCOLI VS SNØFLER



HVEM SPÆNDER BEN FOR DIG?



A close-up photograph of a baboon with greyish-brown fur, sitting in a field of dry, yellowish-brown grass. The baboon is holding a piece of raw meat in its mouth, with its teeth visible. The background is a soft-focus view of the same grassy field.

**PRIMITIVE DIG = 2-ÅRIG
BAVIAN**

**HVORDAN TALER DU TIL
DIG SELV? OM DIG SELV?**

HVAD MED 6 MÅNEDERS FORDYBELSE OG LÆRING MED MIG SOM DIN GUIDE?

**HVAD NU HVIS DU BLEV
ENDNU DYGTIGERE
SOM BEHANDLER?**

**HVAD NU HVIS DU
FORSTOD DIN EGEN
KROP OG SUNDHED
ENDNU BEDRE?**



SUNDHEDSRÅDGIVER

Umahro

Food can change your life

UDDANNET AF UMAHRO

SUNDHEDSRÅDGIVER UDDANNELSEN

Få styr på din egen og andres sundhed

Bliv uddannet i sundhed af mig

*Bliv den allerbedste sundhedsrådgiver for andre
og for dig selv*





Manifestet

- *Gør kroppen til en medspiller fremfor modspiller ... og hvis den er blevet modspiller, så skal vi have den tilbage på dit hold igen!*
- *Alle fortjener alt den sundhed, glæde, energi og vitalitet, som de ønsker sig!*
- *Viden om sundhed, den skal deles, gøres levende og i spil, så den gør en forskel. Hvis den viden bare er "stuck" i dit hoved, mit hoved eller en anden persons hoved (eller i en bog) men den ikke bliver sat i spil i den virkelige verden, hvor den kan gøre en forskel, så er det jo "død" viden!*

Manifestet

- Vi arbejder ud fra tanken om, at sundhed skal tilpasses den enkelte. Det vil sige, at kost, bevægelse, motion, søvnoptimering, afstressning og andre livsstilsændringer, de både skal være nogle, der vil gavne den enkelte, og de skal være nogle, som der er mulige for den enkelte at gøre igen, igen og atter igen. Vi arbejder for at gøre sundhed til noget, der er "lad-sig-gøreligt" for alle. Det betyder ikke, at vi er uambitiøse, men at vi er helt med på, at den eneste sundhed der virker, det er den sundhed (eller sunde adfærd), som det faktisk er muligt for dig, mig eller en tredje person at efterleve.

Manifestet

- Vi ønsker at gøre noget godt for folkesundheden, og vi ønsker at hjælpe dem, der gerne vil være sunde igen, dem der vil gå fra syg til rask, og dem der vil blive ved med at være sunde.
- Og der er behov for det. Der er stadigvæk alt for mange, der går glip af masser af gode leveår p.g.a. sygdom, forfald, aldring, fysiologisk dysfunktion, eller at de slet og ret dør for tidligt!
- Der er stadigvæk alt for mange, der ikke får spist nok grønstager + bær + frugt, der ikke får spist nok fibre, der ikke får nok protein fra sunde kilder, der ikke få nok hverdagsbevægelse og motion, der ikke får sovet nok eller afstresset nok.
- Og det vil vi gøre "oprør" imod!

Manifestet

- Og så har vi også et mål om at sundhedsfanatisme, sundhedsforvirring, sundhedsmyster og decideret bullshit, det er noget, vi selv sørger for ikke selv at bidrage til, men som vi faktisk er med til at få "lukket og slukket". Mennesker fortjener at få viden og guidelines, der gør en forskel for dem, men helt uden unødvendig "bøvlificering" af mad, motion, søvn o.s.v.



ER DET DIG?

TIDSPLANEN

MODUL 1

Lør-søn
d. 13-14.
septem-
ber 2025

- Velkomst og introduktion til uddannelsen



MODUL 1

Lør-søn
d. 13-14.
septem-
ber 2025

MODUL 1

Lør-søn
d. 13-14.
septem-
ber 2025

- Velkomst og introduktion til uddannelsen
- Hvor sunde eller usunde er vi i Danmark og på verdensplan?



MODUL 1

Lør-søn
d. 13-14.
septem-
ber 2025

- Velkomst og introduktion til uddannelsen
- Hvor sunde eller usunde er vi i Danmark og på verdensplan?
- Hvilke helbredsproblemer dør vi med?



MODUL 1

Lør-søn
d. 13-14.
septem-
ber 2025

- Velkomst og introduktion til uddannelsen
- Hvor sunde eller usunde er vi i Danmark og på verdensplan?
- Hvilke helbredsproblemer dør vi med?
- Livslængde, sygdomsforekomst, dødelighed og funktionel levealder



MODUL 1

Lør-søn
d. 13-14.
septem-
ber 2025

- Velkomst og introduktion til uddannelsen
- Hvor sunde eller usunde er vi i Danmark og på verdensplan?
- Hvilke helbredsproblemer dør vi med?
- Livslængde, sygdomsforekomst, dødelighed og funktionel levealder
- Gennemgang af hvad basal sundhed er, og hvad der er fundamentet for sundhed



MODUL 1

Lør-søn
d. 13-14.
septem-
ber 2025

- Velkomst og introduktion til uddannelsen
- Hvor sunde eller usunde er vi i Danmark og på verdensplan?
- Hvilke helbredsproblemer dør vi med?
- Livslængde, sygdomsforekomst, dødelighed og funktionel levealder
- Gennemgang af hvad basal sundhed er, og hvad der er fundamentet for sundhed
- Introduktion til K.R.A.M.S.S.S.-faktorerne (kost, rygning, alkoholforbrug, motion og bevægelse, søvn, stress og glæde, det sociale og psykosociale samt kropssammensætning og vægt) der udgør fundamentet for sundhed



MODUL 1

Lør-søn
d. 13-14.
septem-
ber 2025

- Velkomst og introduktion til uddannelsen
- Hvor sunde eller usunde er vi i Danmark og på verdensplan?
- Hvilke helbredsproblemer dør vi med?
- Livslængde, sygdomsforekomst, dødelighed og funktionel levealder
- Gennemgang af hvad basal sundhed er, og hvad der er fundamentet for sundhed
- Introduktion til K.R.A.M.S.S.S.-faktorerne (kost, rygning, alkoholforbrug, motion og bevægelse, søvn, stress og glæde, det sociale og psykosociale samt kropssammensætning og vægt) der udgør fundamentet for sundhed
- Exposomet



MODUL 2

Lør-søn d.
18-19.
oktober
2025

- Introduktion til basal ernæring

MODUL 2

Lør-søn d.
18-19.
oktober
2025

- Introduktion til basal ernæring
- Kalorier på papiret og i praksis

MODUL 2

Lør-søn d.
18-19.
oktober
2025

MODUL 2

Lør-søn d.
18-19.
oktober
2025

- Introduktion til basal ernæring
- Kalorier på papiret og i praksis
- Makronæringsstofferne (protein, fedt, kulhydrater, fibre), hvad de er vigtige for, og hvordan behovet evalueres

MODUL 2

Lør-søn d.
18-19.
oktober
2025

- Introduktion til basal ernæring
- Kalorier på papiret og i praksis
- Makronæringsstofferne (protein, fedt, kulhydrater, fibre), hvad de er vigtige for, og hvordan behovet evalueres
- Alt du skal vide om blodsukker, insulin og GLP-1

MODUL 2

Lør-søn d.
18-19.
oktober
2025

- Introduktion til basal ernæring
- Kalorier på papiret og i praksis
- Makronæringsstofferne (protein, fedt, kulhydrater, fibre), hvad de er vigtige for, og hvordan behovet evalueres
- Alt du skal vide om blodsukker, insulin og GLP-1
- Alt du skal vide om fedt

MODUL 2

Lør-søn d.
18-19.
oktober
2025

- Introduktion til basal ernæring
- Kalorier på papiret og i praksis
- Makronæringsstofferne (protein, fedt, kulhydrater, fibre), hvad de er vigtige for, og hvordan behovet evalueres
- Alt du skal vide om blodsukker, insulin og GLP-1
- Alt du skal vide om fedt
- Alt du skal vide om protein og proteinkilder

MODUL 2

Lør-søn d.
18-19.
oktober
2025

- Introduktion til basal ernæring
- Kalorier på papiret og i praksis
- Makronæringsstofferne (protein, fedt, kulhydrater, fibre), hvad de er vigtige for, og hvordan behovet evalueres
- Alt du skal vide om blodsukker, insulin og GLP-1
- Alt du skal vide om fedt
- Alt du skal vide om protein og proteinkilder
- Samspillet mellem kost, ernæring og sundhed

MODUL 2

Lør-søn d. 18-19. oktober 2025

- Introduktion til basal ernæring
- Kalorier på papiret og i praksis
- Makronæringsstofferne (protein, fedt, kulhydrater, fibre), hvad de er vigtige for, og hvordan behovet evalueres
- Alt du skal vide om blodsukker, insulin og GLP-1
- Alt du skal vide om fedt
- Alt du skal vide om protein og proteinkilder
- Samspillet mellem kost, ernæring og sundhed
- Mad (samt livsstil og miljø) som information

MODUL 2

Lør-søn d. 18-19. oktober 2025

- Introduktion til basal ernæring
- Kalorier på papiret og i praksis
- Makronæringsstofferne (protein, fedt, kulhydrater, fibre), hvad de er vigtige for, og hvordan behovet evalueres
- Alt du skal vide om blodsukker, insulin og GLP-1
- Alt du skal vide om fedt
- Alt du skal vide om protein og proteinkilder
- Samspillet mellem kost, ernæring og sundhed
- Mad (samt livsstil og miljø) som information
- De forskellige kure og kostretninger

MODUL 2

Lør-søn d. 18-19. oktober 2025

- Introduktion til basal ernæring
- Kalorier på papiret og i praksis
- Makronæringsstofferne (protein, fedt, kulhydrater, fibre), hvad de er vigtige for, og hvordan behovet evalueres
- Alt du skal vide om blodsukker, insulin og GLP-1
- Alt du skal vide om fedt
- Alt du skal vide om protein og proteinkilder
- Samspillet mellem kost, ernæring og sundhed
- Mad (samt livsstil og miljø) som information
- De forskellige kure og kostretninger
- Introduktion til at evaluere egne og andres kostvaner

MODUL 3

Lør-søn
d. 8-9.
novem-
ber 2025

MODUL 3

Lør-søn
d. 8-9.
novem-
ber 2025

- Forskellen på sundhedsfremme og sygdomsbehandling med Umahro og Pia Norup



MODUL 3

Lør-søn
d. 8-9.
novem-
ber 2025

- Forskellen på sundhedsfremme og sygdomsbehandling med Umahro og Pia Norup
- Kropssammensætning og vægt



MODUL 3

Lør-søn
d. 8-9.
novem-
ber 2025

- Forskellen på sundhedsfremme og sygdomsbehandling med Umahro og Pia Norup
- Kropssammensætning og vægt
- Hjertekar- og kredsløbssygdomme



MODUL 3

Lør-søn
d. 8-9.
novem-
ber 2025

- Forskellen på sundhedsfremme og sygdomsbehandling med Umahro og Pia Norup
- Kropssammensætning og vægt
- Hjertekar- og kredsløbssygdomme
- Type II diabetes, Syndrom X og prædiabetes



MODUL 3

Lør-søn
d. 8-9.
novem-
ber 2025

- Forskellen på sundhedsfremme og sygdomsbehandling med Umahro og Pia Norup
- Kropssammensætning og vægt
- Hjertekar- og kredsløbssygdomme
- Type II diabetes, Syndrom X og prædiabetes
- Rygning og alkohol i forhold til sygdom og sundhed



MODUL 3

Lør-søn
d. 8-9.
novem-
ber 2025

- Forskellen på sundhedsfremme og sygdomsbehandling med Umahro og Pia Norup
- Kropssammensætning og vægt
- Hjertekar- og kredsløbssygdomme
- Type II diabetes, Syndrom X og prædiabetes
- Rygning og alkohol i forhold til sygdom og sundhed
- Sådan screener du for sundhed og sygdom



MODUL 3

Lør-søn
d. 8-9.
novem-
ber 2025

- Forskellen på sundhedsfremme og sygdomsbehandling med Umahro og Pia Norup
- Kropssammensætning og vægt
- Hjertekar- og kredsløbssygdomme
- Type II diabetes, Syndrom X og prædiabetes
- Rygning og alkohol i forhold til sygdom og sundhed
- Sådan screener du for sundhed og sygdom
- De vigtige blodprøver samt andre sundhedsmarkører



MODUL 3

Lør-søn
d. 8-9.
novem-
ber 2025

- Forskellen på sundhedsfremme og sygdomsbehandling med Umahro og Pia Norup
- Kropssammensætning og vægt
- Hjertekar- og kredsløbssygdomme
- Type II diabetes, Syndrom X og prædiabetes
- Rygning og alkohol i forhold til sygdom og sundhed
- Sådan screener du for sundhed og sygdom
- De vigtige blodprøver samt andre sundhedsmarkører
- Mikronæringsstoffer • Vitaminer, mineraler, sporstoffer, fytokemikalier og zookemikalier



MODUL 3

Lør-søn
d. 8-9.
novem-
ber 2025

- Forskellen på sundhedsfremme og sygdomsbehandling med Umahro og Pia Norup
- Kropssammensætning og vægt
- Hjertekar- og kredsløbssygdomme
- Type II diabetes, Syndrom X og prædiabetes
- Rygning og alkohol i forhold til sygdom og sundhed
- Sådan screener du for sundhed og sygdom
- De vigtige blodprøver samt andre sundhedsmarkører
- Mikronæringsstoffer • Vitaminer, mineraler, sporstoffer, fytokemikalier og zookemikalier
- ADT vs optimalt indtag af mikronæringsstoffer



MODUL 3

Lør-søn
d. 8-9.
novem-
ber 2025

- Forskellen på sundhedsfremme og sygdomsbehandling med Umahro og Pia Norup
- Kropssammensætning og vægt
- Hjertekar- og kredsløbssygdomme
- Type II diabetes, Syndrom X og prædiabetes
- Rygning og alkohol i forhold til sygdom og sundhed
- Sådan screener du for sundhed og sygdom
- De vigtige blodprøver samt andre sundhedsmarkører
- Mikronæringsstoffer • Vitaminer, mineraler, sporstoffer, fytokemikalier og zookemikalier
- ADT vs optimalt indtag af mikronæringsstoffer
- Mikronæringsstoffer og sygdom samt forebyggelse



MODUL 4

Lør-søn
d. 6-7.
decem-
ber 2025

MODUL 4

Lør-søn
d. 6-7.
decem-
ber 2025

- Motion, bevægelse og sundhed

MODUL 4

Lør-søn
d. 6-7.
decem-
ber 2025

- Motion, bevægelse og sundhed
- Motion og bevægelse ved svær sygdom og dekonconditionering

MODUL 4

Lør-søn
d. 6-7.
decem-
ber 2025

- Motion, bevægelse og sundhed
- Motion og bevægelse ved svær sygdom og dekonconditionering
- Motion og bevægelse ved smerter og skader

MODUL 4

Lør-søn
d. 6-7.
decem-
ber 2025

- Motion, bevægelse og sundhed
- Motion og bevægelse ved svær sygdom og dekonconditionering
- Motion og bevægelse ved smerter og skader
- Motion og bevægelse ved stress fra mild til kollaps

MODUL 4

Lør-søn
d. 6-7.
decem-
ber 2025

- Motion, bevægelse og sundhed
- Motion og bevægelse ved svær sygdom og dekonconditionering
- Motion og bevægelse ved smerter og skader
- Motion og bevægelse ved stress fra mild til kollaps
- Smertens væsen

MODUL 4

Lør-søn
d. 6-7.
decem-
ber 2025

- Motion, bevægelse og sundhed
- Motion og bevægelse ved svær sygdom og dekonconditionering
- Motion og bevægelse ved smerter og skader
- Motion og bevægelse ved stress fra mild til kollaps
- Smertens væsen
- Sportsernæring

MODUL 5

Lør-søn
d. 3-4.
januar
2026

- Søvnens væsen

MODUL 5

Lør-søn
d. 3-4.
januar
2026

MODUL 5

- Søvnens væsen
- Søvnforstyrrelser

Lør-søn
d. 3-4.
januar
2026

MODUL 5

- Søvnens væsen
- Søvnforstyrrelser
- Sådan fikser du den dårlige søvn

Lør-søn
d. 3-4.
januar
2026

MODUL 5

- Søvnens væsen
- Søvnforstyrrelser
- Sådan fikser du den dårlige søvn
- Søvn og sundhed

Lør-søn
d. 3-4.
januar
2026

MODUL 5

Lør-søn
d. 3-4.
januar
2026

- Søvnens væsen
- Søvnforstyrrelser
- Sådan fikser du den dårlige søvn
- Søvn og sundhed
- De mange aspekter af stressens
biologi, fysiologi, biokemi og
psykologi

MODUL 5

Lør-søn
d. 3-4.
januar
2026

- Søvnens væsen
- Søvnforstyrrelser
- Sådan fikser du den dårlige søvn
- Søvn og sundhed
- De mange aspekter af stressens
biologi, fysiologi, biokemi og
psykologi
- Stress og sundhed

MODUL 5

Lør-søn
d. 3-4.
januar
2026

- Søvnens væsen
- Søvnforstyrrelser
- Sådan fikser du den dårlige søvn
- Søvn og sundhed
- De mange aspekter af stressens
biologi, fysiologi, biokemi og
psykologi
- Stress og sundhed
- Stressrehabilitering

MODUL 5

Lør-søn
d. 3-4.
januar
2026

- Søvnens væsen
- Søvnforstyrrelser
- Sådan fikser du den dårlige søvn
- Søvn og sundhed
- De mange aspekter af stressens
biologi, fysiologi, biokemi og
psykologi
- Stress og sundhed
- Stressrehabilitering
- Stress og træning

MODUL 6

Lør-søn d.
25-26.
januar
2026

- Opsamling

MODUL 6

Lør-søn d.
25-26.
januar
2026

MODUL 6

Lør-søn d.
25-26.
januar
2026

- Opsamling
- Endnu mere om adfærd, motivation og ændring af vaner

MODUL 6

Lør-søn d.
25-26.
januar
2026

- Opsamling
- Endnu mere om adfærd, motivation og ændring af vaner
- Hjerte-kar-og-kredsløbssygdomme

MODUL 6

Lør-søn d.
25-26.
januar
2026

- Opsamling
- Endnu mere om adfærd, motivation og ændring af vaner
- Hjerter-kar-og-kredsløbssygdomme
- Klinisk og metabolisk fedme

MODUL 6

Lør-søn d.
25-26.
januar
2026

- Opsamling
- Endnu mere om adfærd, motivation og ændring af vaner
- Hjerter-kar-og-kredsløbssygdomme
- Klinisk og metabolisk fedme
- Exposomet

MODUL 6

Lør-søn d.
25-26.
januar
2026

- Opsamling
- Endnu mere om adfærd, motivation og ændring af vaner
- Hjerter-kar-og-kredsløbssygdomme
- Klinisk og metabolisk fedme
- Exposomet
- En ny forståelse af Functional Medicine

MODUL 6

Lør-søn d.
25-26.
januar
2026

- Opsamling
- Endnu mere om adfærd, motivation og ændring af vaner
- Hjerter-kar-og-kredsløbssygdomme
- Klinisk og metabolisk fedme
- Exposomet
- En ny forståelse af Functional Medicine
- Eksamensforberedelse

MODUL 6

Lør-søn d.
25-26.
januar
2026

- Opsamling
- Endnu mere om adfærd, motivation og ændring af vaner
- Hjerter-kar-og-kredsløbssygdomme
- Klinisk og metabolisk fedme
- Exposomet
- En ny forståelse af Functional Medicine
- Eksamensforberedelse
- Repetition

MODUL 6

Lør-søn d.
25-26.
januar
2026

- Opsamling
- Endnu mere om adfærd, motivation og ændring af vaner
- Hjerter-kar-og-kredsløbssygdomme
- Klinisk og metabolisk fedme
- Exposomet
- En ny forståelse af Functional Medicine
- Eksamensforberedelse
- Repetition
- Case-arbejde

DU BLIVER LÆGE-EKSAMINERET

Umahro
certificeret sundhedsrådgiver

Anja Peric
Har deltaget på og bestået uddannelsen til Umahro-certificeret sundhedsrådgiver og har gennemført undervisning i:

- Fundamentet for sundhed
- Spisning af kost, rygning, alkoholforbrug, motion og hygiejne, køkkenredskaber og sundhed
- Regning: Kalorier, makro- og mikronæringsstoffer (protein, fedt, kulhydrater)
- Regning: Mikronæringsstoffer (vitaminer, mineraler og sporstoffer)
- Regning og sundhed
- Motivation og ændring af vaner og adfærd
- Regning og sundhed
- Regning og kropssammensætning

Umahro
certificeret sundhedsrådgiver

Mille Heide
Har deltaget på og bestået uddannelsen til Umahro-certificeret sundhedsrådgiver og har gennemført undervisning i:

- Fundamentet for sundhed

Umahro
Food can change your life

54

Har deltaget på og bestået eksamen til Udviklingsrådgiver i
gennemført undervisning i:

for sundhed
 af kost, rygning, alkoholforgbrug, motion og herunder, is
 sundhed og sundhed
 Kilder: Kalorier, mikronæringsstoffer (protein, fedt, kulhydrater)
 Mikronæringsstoffer (vitaminer, mineraler og sporstoffer)
 sundhed og sundhed
 sundhed og sundhed af vækst og adfærd
 sundhed
 sundhed
 sammensætning

Har deltageret på og bestået uddannelsen til Omhør-certificeret sundhedsrådgiver og har gennemført undersøgning i

* Fundamental for assessment

EKSAMEN

EKSAMEN

- Arbejd med en testklient

EKSAMEN

- Arbejd med en testklient
 - Fra start hvis du allerede arbejder med sundhed

EKSAMEN

- Arbejd med en testklient
 - Fra start hvis du allerede arbejder med sundhed
 - Fra modul 3 hvis du ikke har arbejdet med sundhed tidligere

EKSAMEN

- Arbejd med en testklient
 - Fra start hvis du allerede arbejder med sundhed
 - Fra modul 3 hvis du ikke har arbejdet med sundhed tidligere
- Skriv en skriftlig eksamensopgave på 5-8 sider + bilag om din prøveklient, som du starter med i løbet af sundhedrådgiversuddannelsen

EKSAMEN

- Arbejd med en testklient
 - Fra start hvis du allerede arbejder med sundhed
 - Fra modul 3 hvis du ikke har arbejdet med sundhed tidligere
- Skriv en skriftlig eksamensopgave på 5-8 sider + bilag om din prøve klient, som du starter med i løbet af sundhedrådgiversuddannelsen
- Mundtligt forsvar af eksamen på ca. 50 minutter

EKSAMEN

- Arbejd med en testklient
 - Fra start hvis du allerede arbejder med sundhed
 - Fra modul 3 hvis du ikke har arbejdet med sundhed tidligere
- Skriv en skriftlig eksamensopgave på 5-8 sider + bilag om din prøve klient, som du starter med i løbet af sundhedrådgiversuddannelsen
- Mundtligt forsvar af eksamen på ca. 50 minutter
 - Sundhedsorienteret læge Pia Norup er med som censor

EKSAMEN

- Arbejd med en testklient
 - Fra start hvis du allerede arbejder med sundhed
 - Fra modul 3 hvis du ikke har arbejdet med sundhed tidligere
- Skriv en skriftlig eksamensopgave på 5-8 sider + bilag om din prøve klient, som du starter med i løbet af sundhedrådgiversuddannelsen
- Mundtligt forsvar af eksamen på ca. 50 minutter
 - Sundhedsorienteret læge Pia Norup er med som censor
- Det er også muligt med en ren mundtlig eksamen, hvor du starter med en præsentation



Har deltaget på og bestået sundhedsrådgiver-uddannelsen og har gennemført undervisning i:

- Fundamentet for sundhed
- Betydningen af kost, rygning, alkoholforbrug, motion og bevægelse, søvn, stress for vægt, kropssammensætning og sundhed
- Basal ernæring: Kalorier, makronæringsstoffer (protein, fedt, kulhydrater, fibre)
- Basal ernæring: Mikronæringsstoffer (vitaminer, mineraler og sporstoffer)
- Motion, bevægelse og sundhed
- Adfærd, motivation og ændring af vaner og adfærd
- Søvn og sundhed
- Stress og sundhed
- Vægt og kropssammensætning
- Tolkning af basisprøver (kolesteroltal, triglycerider, blodsukker, blodtryk)

Timetal: 90 timers undervisning eksklusiv afsluttende eksamen.

Dato **Umahro Cadogan, underviser**

Dato **Pia Norup, censor**



HVEM TAGER UDDANNELSEN?

**ER DET
DIG?**

ER DET DIG?

1. Du arbejder allerede som ernæringsterapeut, kostvejleder, personlig træner, diætist, læge, fysioterapeut, akupunktør, kiropraktor, sundhedsrådgiver, sundhedscoach, sygeplejerske, laborant, bioanalytiker e.l., og ønsker at udvide din viden, og at få endnu mere viden, og endnu flere redskaber til at hjælpe andre mennesker



ER DET DIG?

1. Du arbejder allerede som ernæringsterapeut, kostvejleder, personlig træner, diætist, læge, fysioterapeut, akupunktør, kiropraktor, sundhedsrådgiver, sundhedscoach, sygeplejerske, laborant, bioanalytiker e.l., og ønsker at udvide din viden, og at få endnu mere viden, og endnu flere redskaber til at hjælpe andre mennesker
2. Du arbejder med at skabe rammerne for sundhed for mange andre i en virksomhed, organisation, forening e.l.



ER DET DIG?

1. Du arbejder allerede som ernæringsterapeut, kostvejleder, personlig træner, diætist, læge, fysioterapeut, akupunktør, kiropraktor, sundhedsrådgiver, sundhedscoach, sygeplejerske, laborant, bioanalytiker e.l., og ønsker at udvide din viden, og at få endnu mere viden, og endnu flere redskaber til at hjælpe andre mennesker
2. Du arbejder med at skabe rammerne for sundhed for mange andre i en virksomhed, organisation, forening e.l.
3. Dit mål og ønske er at komme i gang med at hjælpe andre med at være sunde eller blive sunde igen



ER DET DIG?

1. Du arbejder allerede som ernæringsterapeut, kostvejleder, personlig træner, diætist, læge, fysioterapeut, akupunktør, kiropraktor, sundhedsrådgiver, sundhedscoach, sygeplejerske, laborant, bioanalytiker e.l., og ønsker at udvide din viden, og at få endnu mere viden, og endnu flere redskaber til at hjælpe andre mennesker
2. Du arbejder med at skabe rammerne for sundhed for mange andre i en virksomhed, organisation, forening e.l.
3. Dit mål og ønske er at komme i gang med at hjælpe andre med at være sunde eller blive sunde igen
4. Du er en "mega-nørdet" privatperson, der vil vide meget mere og være din egen sundhedsekspert



TIDLI- GERE ELEVER (OG NU UDDAN- NEDE SUND- HEDSRÅD GIVERE)

- Sygeplejersker
- Læger
- Psykologer
- Laboranter
- Personlige trænere
- Bio-analytikere
- Plejeforældre
- Socialpædagoger
- HR-chefer
- Diætister
- Akupunktører
- Fysioterapeuter
- Osteopater
- Kiropraktorer
- Biopater
- Zoneterapeuter

- Hormonterapeuter
- Ernæringsterapeuter
- Naturopater
- Køkkenledere
- Lærere
- Privatpersoner
- Forretningskonsulenter
- Fødevarer- og kosttilskudsproducenter
- Ergoterapeuter
- Specialpædagoger
- Coaches
- Farmakologer
- R&D specialister
- Kokke
- Økonomaer



HVAD KOSTER DEN?

**DEN NORMALE PRIS
ER KR. 39.995,00**

DET KOSTER UDDAN- NELSEN

- Fuld uddannelse: kr. 39.995,00 og mulighed for at betale i op til 7 rater.
- Du har et helbredsproblem, du har brug for denne her viden: 5.000 kr. rabat (kr. 34.995,00) og mulighed for at betale i op til 7 rater.
- Studerende: 5.000 kr. rabat (kr. 34.995,00) og mulighed for at betale i op til 7 rater.

I 7 RATER ER DET
KR. 5.713 OM
MÅNEDEN

DET KOSTER UDDAN- NELSEN

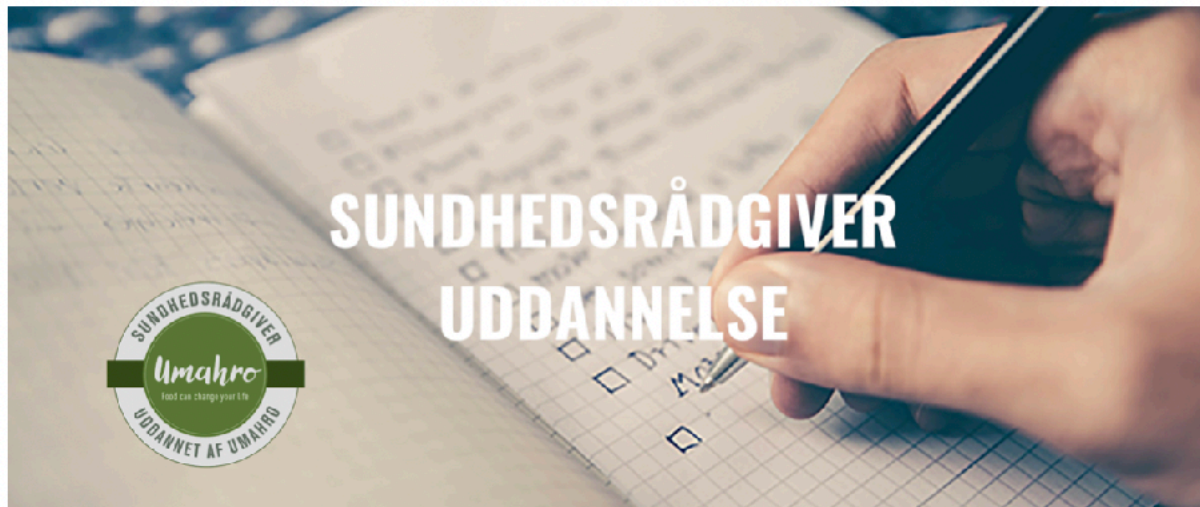
- Fuld uddannelse: kr. 39.995,00 og mulighed for at betale i op til 7 rater.
- Du har et helbredsproblem, du har brug for denne her viden: 5.000 kr. rabat (kr. 34.995,00) og mulighed for at betale i op til 7 rater.
- Studerende: 5.000 kr. rabat (kr. 34.995,00) og mulighed for at betale i op til 7 rater.

**TILMELD DIG
SENEST NÆSTE
TORS DAG OG FÅ
YDERLIGERE 5.000
KR RABAT**

**HUSK DU (MÅSKE) KAN BRUGE
BRUTTOLØNSORDNINGEN VIA
DIT ARBEJDE ... TEKNISK SET ½
PRIS**

**KAN DET TRÆKKES FRA I
FIRMAET?**

**UDFYLD OG SEND DIN
ANSØGNING**



Personlige detaljer

Navn:

Adresse:

Tlf.:

E-mail:

Fødselsdato:

Job(s):

Uddannelser og certificeringer:

Andre relevante personlige oplysninger:

Motivation

Hvorfor vil du gerne med på uddannelsen?

-

Hvorfor skal vi optage lige præcis dig på uddannelsen?

-

Hvad forventer du at få ud af uddannelsen? At opnå ved at være med på uddannelsen?

-

Hvad vil/skal du bruge uddannelsen til?

-

Hvor er du allerbedst og allerdygtigst i forhold til at hjælpe andre med at (for)blive sunde?

-



Hvad vil du gerne vide endnu mere om og have flere redskaber til at hjælpe andre mennesker med sundhedsmæssigt (såsom mere om motion, mere om søvn, mere om forandring, mere om kosten o.s.v.)?

-

Hvad er din største drøm i forhold til at hjælpe andre mennesker med at (for)blive sunde?

-

Er der nogle referencer og/eller udtalelser, du gerne vil have med? (Så send dem sammen med denne ansøgning.)

-

Er der andet, du gerne vil fortælle Umahro?

-

Underskrift

Navn

Sted og dato



Har deltaget på og bestået sundhedsrådgiver-uddannelsen og har gennemført undervisning i:

- Fundamentet for sundhed
- Betydningen af kost, rygning, alkoholforbrug, motion og bevægelse, søvn, stress for vægt, kropssammensætning og sundhed
- Basal ernæring: Kalorier, makronæringsstoffer (protein, fedt, kulhydrater, fibre)
- Basal ernæring: Mikronæringsstoffer (vitaminer, mineraler og sporstoffer)
- Motion, bevægelse og sundhed
- Adfærd, motivation og ændring af vaner og adfærd
- Søvn og sundhed
- Stress og sundhed
- Vægt og kropssammensætning
- Tolkning af basisprøver (kolesteroltal, triglycerider, blodsukker, blodtryk)

Timetal: 90 timers undervisning eksklusiv afsluttende eksamen.

Dato **Umahro Cadogan, underviser**

Dato **Pia Norup, censor**



ANETTE

HOLD 14



ANETTE

HOLD 14



MILLE

HOLD 14



MILLE

HOLD 14



ERNST

HOLD 13



ERNST

HOLD 13



**METTE
GRAAE
PETERSEN**

HOLD 7



**METTE
GRAAE
PETERSEN**

HOLD 7



**METTE
GRAAE
PETERSEN**

HOLD 7



DIG?
HOLD 15

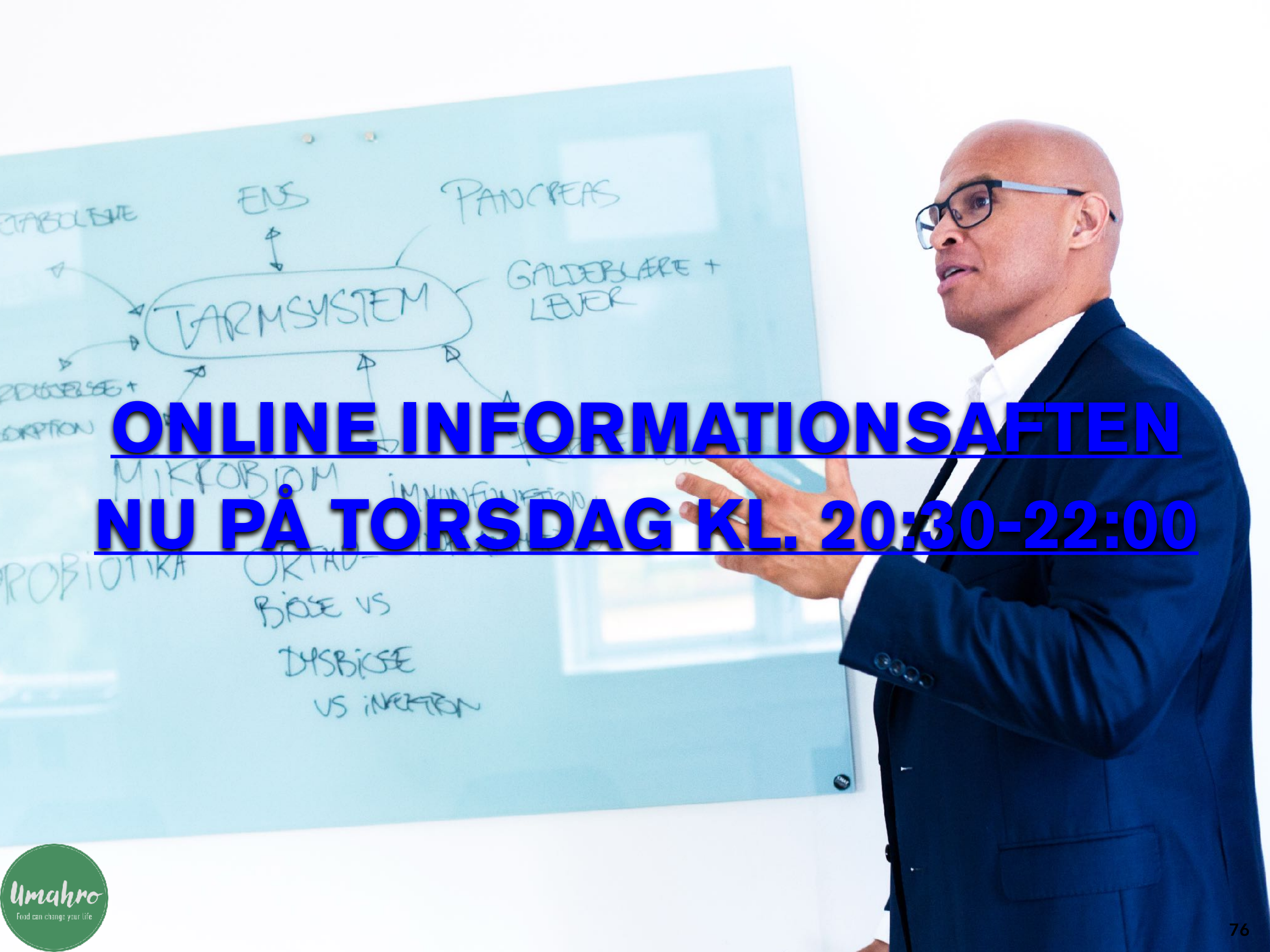
**SMS MIG FOR EN
AFKLARINGSSAMTALE
31328178**

SKRIV TIL MIT TEAM

PÅ

HELLO@UMAHRO.COM





The background image shows a man in a dark suit and glasses pointing towards a whiteboard. The whiteboard contains a hand-drawn diagram of the human digestive system. At the center is an oval labeled 'TARMSYSTEM'. Above it, 'ENS' (intestine) is connected by a double-headed arrow. To the right, 'PANKREAS' (pancreas) is written. Further right, 'GALLBLÆRE + LEVER' (gallbladder + liver) is written. To the left, 'STABELENE' (stomach) is written. Below the central oval, 'MIKROBIOM' (microbiome) is written. At the bottom, 'PROBIOTIKA' (probiotics) is written. Other terms include 'ORGTAD-BIØSE VS' and 'DISBIØSE VS INFEKTION'. The text 'ONLINE INFORMATIONSAFTEN' and 'NU PÅ TORSDAG KL. 20:30-22:00' is overlaid in large blue letters.

ONLINE INFORMATIONSAFTEN

NU PÅ TORSDAG KL. 20:30-22:00