

SPIS OG LEV DIG RASK VED VELFÆRDSSYGDOMME MED UMAHRO



Dag 3 - Få sundheden til at ske ... og what's next?

Umahro Cadogan • Madens og sundhedens mastermind

Du kan spise og leve dig 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





An illustration featuring a pregnant woman in a purple shirt and a man in a blue shirt. The man is standing behind a blue blender that is filled with a vibrant green smoothie. A piece of broccoli is shown flying out of the top of the blender with green motion lines. On the counter next to the blender is a plate with various fruits: a banana, an apple, two strawberries, and two carrots. The pregnant woman is sitting on the counter, looking up at the man. The background is a solid light blue. A semi-transparent dark blue rectangle is overlaid in the center, containing the text.

**HVAD HAR DU LÆRT
INDTIL VIDERE?**

Dag 1

Det første skridt, hvis du er ramt eller i risiko

Dag 2

Personlig sundhed: Find det, der virker for dig og din sygdomsrisiko

Dag 3

Sådan vender du udviklingen



The background of the slide features a festive holiday theme. In the upper right, a gift wrapped in gold glitter paper is visible. Below it, a green gift with a white ribbon is partially seen. The bottom right corner shows a white gift with gold floral patterns. The background is filled with soft, out-of-focus bokeh lights in warm tones. In the bottom left, there are some gold and red decorative snowflake-like ornaments.

SIDSTE AFTEN MED DET BEDSTE OM LIVSSTILS- OG VELFÆRDSSYGDOMME FRA MINE 25 ÅRS ARBEJDE MED SUNDHED



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 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ
EN UGE!**

**CA. 450 MULIGE
SUNDHEDSVALG PÅ EN MÅNED!**



**105 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ
EN UGE!**

**CA. 450 MULIGE
SUNDHEDSVALG PÅ EN MÅNED!**

**5.475 MULIGE SUNDHEDSVALG
PÅ ET ÅR!**

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



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

MOTIVATION



MAD OG LIVSSTIL TALER TIL DIN KROP (OG HJERNE)



LOVE
NOT
HATE

SOUTHWARK STREET SE1
BANKSIDE

⇌ ⌕ LONDON BRIDGE →

HOP EXCHANGE →

BOROUGH MARKET →

SOUTHWARK CATHEDRAL →

**DU FÅR “SVAR PÅ
TILTALE”**





HVAD ER DIT MÅL?

A photograph of a forest scene. In the foreground, a tree trunk is covered in dark, rough bark. A vertical strip of the bark is missing, revealing a lighter, blue-green, and somewhat crystalline material underneath. The background shows a dense forest of thin, vertical tree trunks, some of which also show similar blue-green staining. The ground is covered in brown, dry leaves and twigs.

HVORFOR?



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

ER DET DIG?

ER DU ALLEREDE SYG?

FORHØJET BLODTRYK, TYPE II DIABETES, ÅREFORKALKNING, BLODPROPPER, SLAGTILFÆLDE, RYTMEFORSTYRRELSER ...



ELLER ER DU I RISIKOZONEN?

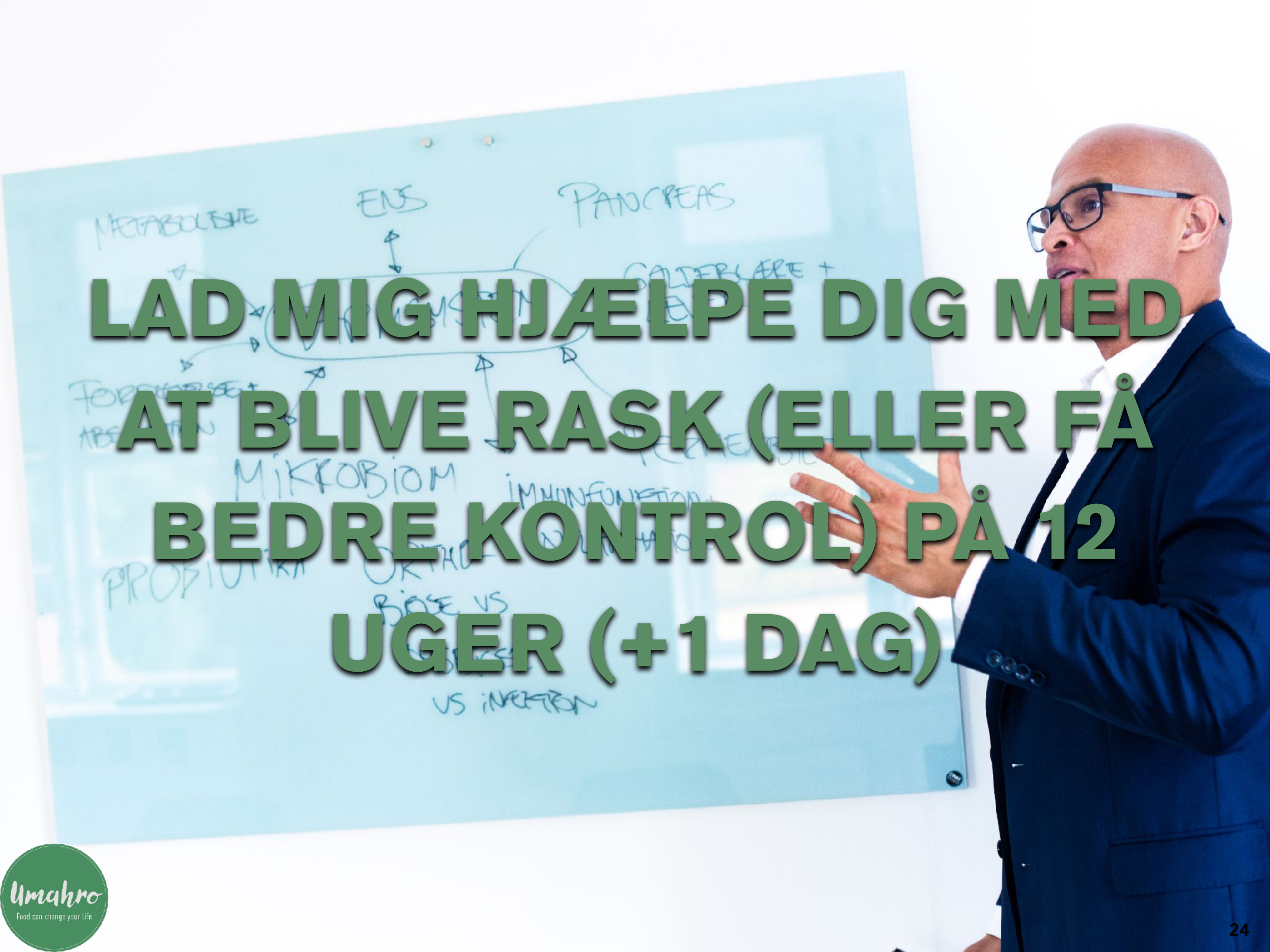


VIL DU GERNE VÆRE RASK(ERE) INDEN ÅRET ER OMME?



VIL DU LÆRE AT LAVE MAD DER ER MEDICIN FORKLÆDT SOM HIMMERIGSMUNDFULDE INDEN ÅRET ER OMME?





**LAD MIG HJÆLPE DIG MED
AT BLIVE RASK (ELLER FÅ
BEDRE KONTROL) PÅ 12
UGER (+1 DAG)**

Handwritten notes on the whiteboard include: METABOLISME, ENS, PANCREAS, GALDEBLÆRE + GALLER, MIKROBIOM, IMMUNFUNKTION, PROBIOTIKA, ORTOD, BIØSE VS, and VS INVEKTION.



**VIL DU GERNE I GANG
ELLER GØRE ENDNU
MERE?**

VIL DU GERNE HAVE SUCCES MED SUNDHEDEN?



ÅREFORKALKNING
FORHØJET BLODTRYK
TYPE II DIABETES
HJERTERYTMEFORSTYRRELSER
BLODPROPPER
SLAGTILFÆLDE
HJERTEANFALD
HJERTESVÆKKELSE
DYSLIPIDÆMI
TYPE II DIABETES
PRÆDIABETES
SYNDROM X
INSULINRESISTENS



KOM MED



SPIS OG LEV DIG RASK PÅ 12 UGER

HJERTEKAR- OG KREDSLØBSSYGGDOMME, TYPE II
DIABETES, PRÆDIABETES OG INSULINRESISTENS

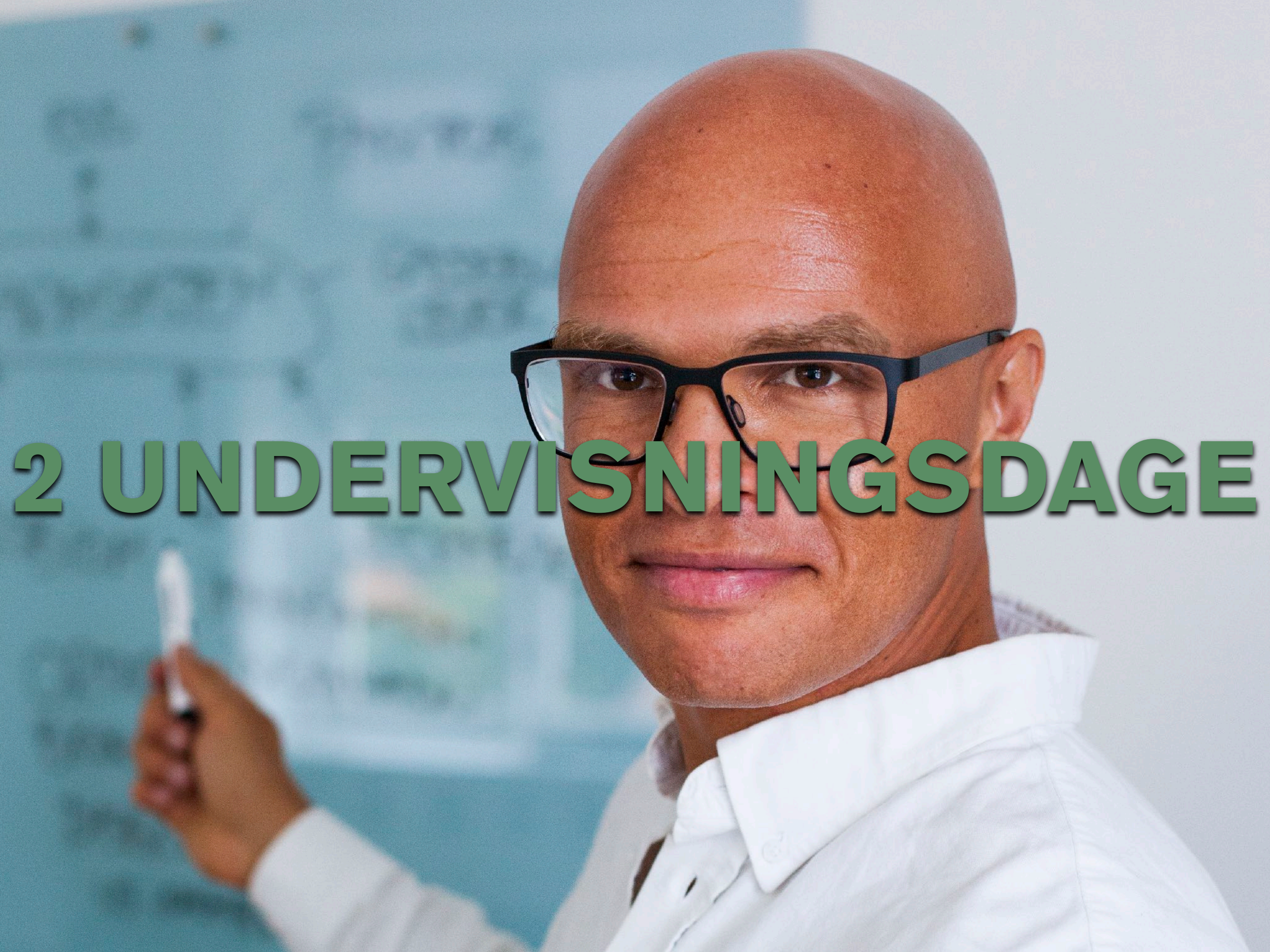


FEBRUAR - APRIL 2025



12 UGER + 1 DAG

- Start: Søndag d. 28.
september
- Slut: Søndag d. 21.
december

A bald man with glasses, wearing a white shirt, holding a white marker, standing in front of a whiteboard. The text "2 UNDERVISNINGSDAGE" is overlaid in green.

2 UNDERVISNINGSDAGE



SØNDAG D. 28. SEPTEMBER
KL. 10:00-17:00

A man with a bald head, wearing black-rimmed glasses and a white button-down shirt, is pointing his right index finger towards a whiteboard. The whiteboard is filled with faint, illegible blue markings. The background is a plain, light-colored wall.

**SØNDAG D. 30.
NOVEMBER KL. 10:00-17:00**





ONLINE SPØRGETIME HVER 3. UGE

12 UGENTLIGE ONLINE MODULER

- Videoer og artikler med viden
- Opskrifter og madlavning
- Køkken-TV med mig
- Sundheds-TV med mig
- Opgaver og challenges
- Motivation og inspiration
- Din egen sundhedskalender
- Tracking af symptomer og velvære

SPIG OG LEV DIG RASK PÅ 12 UGER

- Starter søndag d. 28. september; slutter søndag d. 21. december
- To online undervisningsdage
 - Søndag d. 28. september
 - Søndag d. 30. november
- 12 online moduler ... nyt hver uge
- Redskaber og værktøjer
- Opskrifter
- Inspiration
- 4 online spørgetimer
- Fælles FaceBook-gruppe





**MÅL = DU BLIVER DIN EGEN
SUNDHEDSEKSPERT!**

HVORDAN?

***DU LÆRER AT FORSTÅ DIN
KROP, OG HVAD DER VIRKER
FOR DIG!***

Modulerne

- Modul 1

- Forstå hvorfor basal sundhed i form kost, rygestop, styr på alkoholforbruget, bevægelse og motion, optimering af søvn og afstressning er afgørende for din sundhed
- Identificer dine problemområder og find de bagvedliggende årsager
- De 11 kostbud: 11 gode råd til hvad du kan/skal gøre kostmæssigt for at blive sundere

- Modul 2

- Maden og livsstil taler til din krop!
- Udskiftning af råvarer og ingredienser
- Kostbud 1: Om grøntsager, bær og frugter
- Evaluering af vægt og kropssammensætning
- Undersøgelser fra egen læge
- Evaluering af dine symptomer
- Opskrifter

Modulerne

- Modul 3
- Kostbud 2: Om protein
- Får du protein nok?
- Hvad er gode og dårlige proteinkilder?
- Protein og blodtryk
- Animalsk vs. vegetabilsk protein
- Hvad “følger med” proteinet alt efter kilden?
- Status og evaluering
- Opskrifter

- Modul 4
- Kostbud 3: Om fedt på godt og ondt
- Foredrag om fedt og sundhed
- Fedt og inflammation
- Fedt og vægten
- Fedt og kolesterol og åreforkalkning
- Fedt, blodtryk og blodpropper
- Hvad for nogle fedtstoffer og olier skal er gode
- Hvad skal du stege i/med?
- Status og evaluering
- Opskrifter



Modulerne

- Modul 5

- Kostbud 4: Om sukker på godt og ondt
- Hvor vigtigt er det for dig at fokusere på sukker og blodsukker?
- Frugt: Godt eller dårligt for dig?
- Kunstige sødemidler: Er de geniale eller skadelige?
- "Naturlige" sødemidler: Er de geniale eller skadelige?
- Et nærmere kig på stress og overbelastning
- Status og evaluering
- Opskrifter

- Modul 6

- Kostbud 5: Om bælgrugter, nødder, frø og kerner på godt og ondt
- Hvad er der i nødder, frø og kerner udover det sunde fedt?
- Soja: Genialt eller skadeligt?
- Bælgrugter, nødder og lektiner: Skal du bekymre dig om dem eller ej?
- Fytoøstrogen: Beskyttende eller skadelige?
- Et nærmere kig på din søvn
- Status og evaluering
- Opskrifter

Modulerne

- Modul 7
- Kostbud 6: Om fuldkorn på godt og ondt
- Gluten: Godt eller dårligt for dig?
- Stivelse: Er det noget du overhovedet skal bekymre dig om?
- Hvad er der i fuldkorn udover stivelse?
- Resistent stivelse
- Status og evaluering
- Opskrifter

- Modul 8
- Kostbud 7: Hvad skal du drikke?
- Komælk og mejeriprodukter: Dine knoglers frelser eller årsagen til alverdens sygdomme?
- Kaffe: Det 8. vidunder eller usundt?
- Hvad med koffein?
- Alkohol: Hvor meget er OK? Eller slet ikke noget?
- Status og evaluering
- Opskrifter

Modulerne

- Modul 9
 - Kostbud 8: Spis som udgangspunkt regelmæssigt
 - Skal du spise morgenmad?
 - Skal du spise mange eller få måltider?
 - Faste: Godt eller dårligt for dig?
 - Time-restricted eating ... kan det noget?
 - Status og evaluering
- Modul 10
 - Kostbud 9: Den optimale sammensætning
 - T-tallerkenmodellen
 - Tilpasning af T-tallerkenmodellen
 - LCHF, low-fat, høj-protein eller?
 - Vegetarisk og vegansk vs kost med animalske produkter
 - Status og evaluering
 - Opskrifter

Modulerne

- Modul 11
 - Kostbud 10: Undgå hyperprocesserede og ultraforarbejdede fødevarer
 - Tilberedningsmetoden betyder også noget
 - Status og evaluering
 - Opskrifter
- Modul 12
 - Kostbud 11: Kosttilskud ... hvad kan de og hvad kan de ikke?
 - Skal du genbesøge din målsætning og motivation?
 - Har du stadigvæk det rette dream team?
 - Sådan fortsætter du
 - Status og evaluering
 - Opskrifter

FORSTÅ DINE TAL, PRØVER OG MÅLIN- GER

- Afkod dine blodprøver
 - Total-kolesterol, LDL-kolesterol, HDL-kolesterol, triglydericer, VLDL-kolesterol
 - Langtidsblodsukker og fastebloodsukker
 - D-vitamin
 - B-vitaminer
 - Jern
 - Magnesium
 - Zink
 - Inflammation

- Leverfunktion
- Få en reel forståelse for hvad din vægt og kropssammensætning er samt hvilken indflydelse det har på din sygdom, dine prøver og/eller dine risikofaktorer
- Forstå hvor slemt det er (eller hvor godt det egentlig står til)
- Lær hvad der er de mest oplagte kost- og livsstilsændringer, fordi du kan "læse" din krop, prøver og målinger



MÅL OG FØLG DIN SUCCES

- Se hvordan dit velvære øges uge for uge samtidig med at graden af "kropsbrok" mindskes
- Brug din ugentlige sundhedskalender til at holde overblik over, hvad du kan gøre, krydse af når du har gjort det, og fejre alle dine ugentlige sundhedsvalg
- Følg hvordan din kropssammensætning og vægt forbedres uge for uge
- Følg hvordan dine prøver og målinger forbedres



**HVAD KAN DU NÅ PÅ 12
UGER?**

H 1.260 2
SUNDHEDS
VALG!

**KR. 3.495 = 41 KR OM
DAGEN**

BETAL I 1, 2 ELLER 3 RATER

TILMELD DIG HER



Umahro Cadogan

@umahro

“Min mand har tabt 9 kilo, han var ikke mega overvægtig, men vejede 94. Jeg har også tabt 9 kilo, er kommet under 70 og har et mål på 65 kg. Mit fedtindhold har ændret sig væsentligt, mine sukkertal er til UG kryds og slange, mit BMI er nu under 25.... Så tusind tak for alle gode input, de er lagret på harddisken”

-Else



Umahro Cadogan

@umahro

“*Jeg føler mig mere rask og velfungerende end nogensinde. Det føles fantastisk. Tak til Umahro for et genialt koncept med højt til loftet.*”

-Nanna





WWW.UMAHRO.DK

WWW.UMAHROUNIVERSE.COM

HELLO@UMAHRO.COM

53536121

