

Helbredshistorien ... og maden!

Umahro Cadogan • Madens og sundhedens mastermind

Food Can Change Your Mind

Du kan spise og leve dig sund og rask

Fra syg til rask • Fra usund til sund • Fra sund til toppræstation •

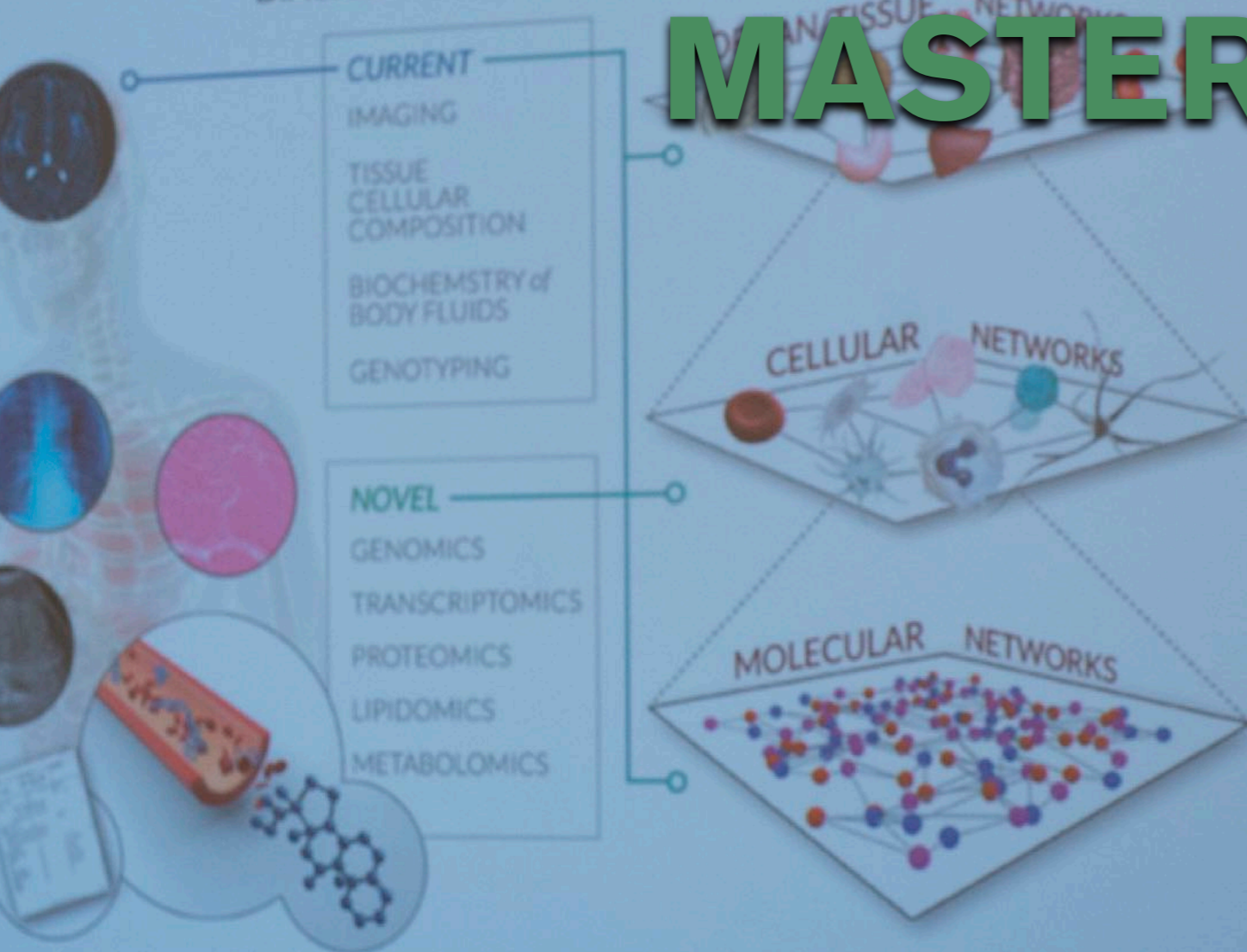
Mad der er medicin forklædt som himmerigsmundfulde

Aftenens program

- De praktiske detaljer
- Kort om mig selv
- Overordnet om mad og sundhed
- Helbredshistorien er virkelig en guldgrube
- En Functional Medicine roadmap du kan bruge
- Dine sundhedslektier til i morgen

em biology medicine

MADENS OG SUNDHEDENS MASTERMIND



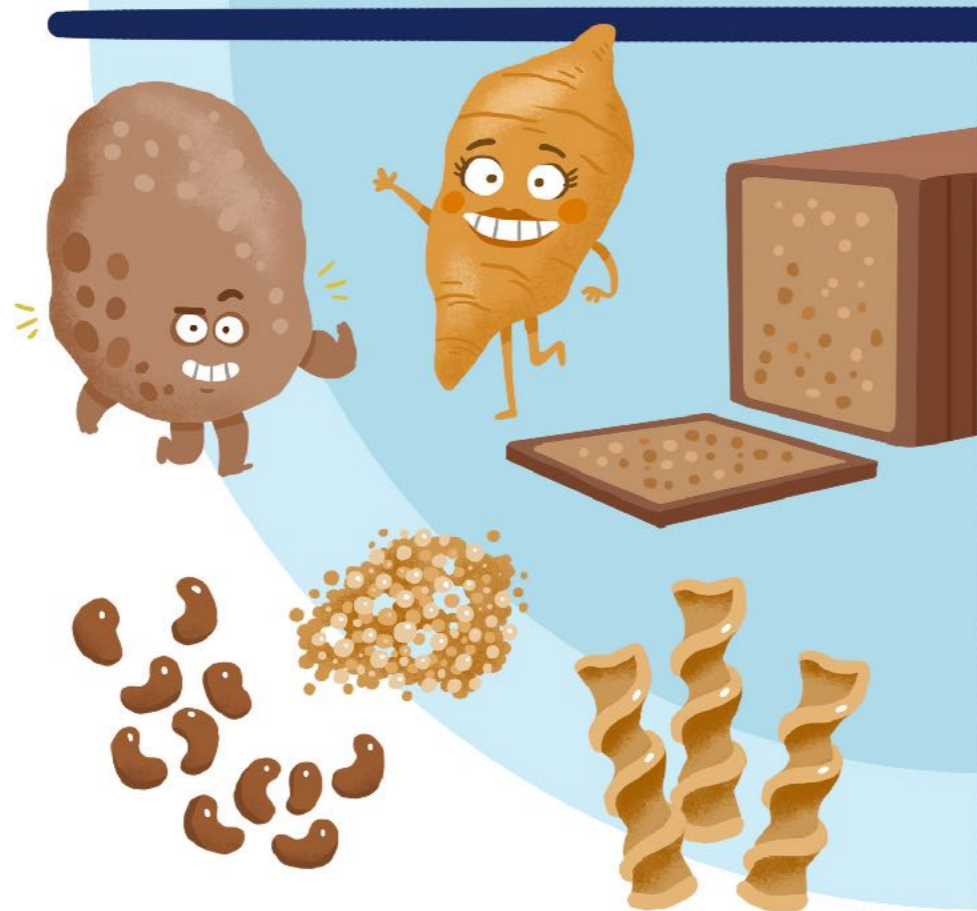
Nestlé
Food
Week
by Nestlé

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 26 år; 14.000+ 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



T-TALLERKENMODELLEN







HELBREDSHISTORIEN

***DEN ER LIGE SÅ MEGET FOR
PATIENTEN, SOM DEN ER FOR
BEHANDLEREN!***

***DU SKAL NOK FÅ EN KOPI
I FØLGEMAILEN***

DINE SUNDHEDSLEKTIER TIL I MORGEN

- Hvad er dit største aha eller takeaway fra i aften?
- Hvad tænker du om T-tallerkenmodellen og tilpassede variationer af den?
- Hvilke emner eller aspekter af helbredshistorien var en overraskelse for dig? Altså at det ikke var noget, du havde tænkt var vigtigt, eller overhovedet havde tænkt på at spørge indtil?
- Er der en eller nogle af dine patienter, som du har fået en ny vinkel eller et nyt perspektiv på? Som du nu har nogle flere muligheder for at hjælpe videre?
- Hvad vil det gøre for din praksis at bruge en grundig eller en endnu grundigere helbredshistorie?
- Hvor meget vil det hjælpe dine patienter/klienter og/eller dig selv, at bruge T-tallerkenmodellen som startpunktet for sund mad?
- Skal du have skrevet din egen helbredshistorie?
- Del dine tanker i kommentarfeltet på opslaget i Facebookgruppen!



**VI SES I MORGEN
AFTEN KL. 20:00-21:00**

MINE UDDANNELSER

- 1 års klinisk mesterlære i Functional Medicine og personligt tilpasset sundhed og ernæring • Hold 6 starter d, 17. juni og du er færdig til juli 2027
- Sundhedsrådgiveruddannelsen i K.R.A.M.S.S.S. og fundamentet for sundhed • Hold 17 starter d. 5. september og du er færdig februar 2027

BOOK TID I KLINIKKEN:

WWW.UMAHRO.DK/KONSULTATION