

Få sundheden til at ske med Functional Medicine

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 •

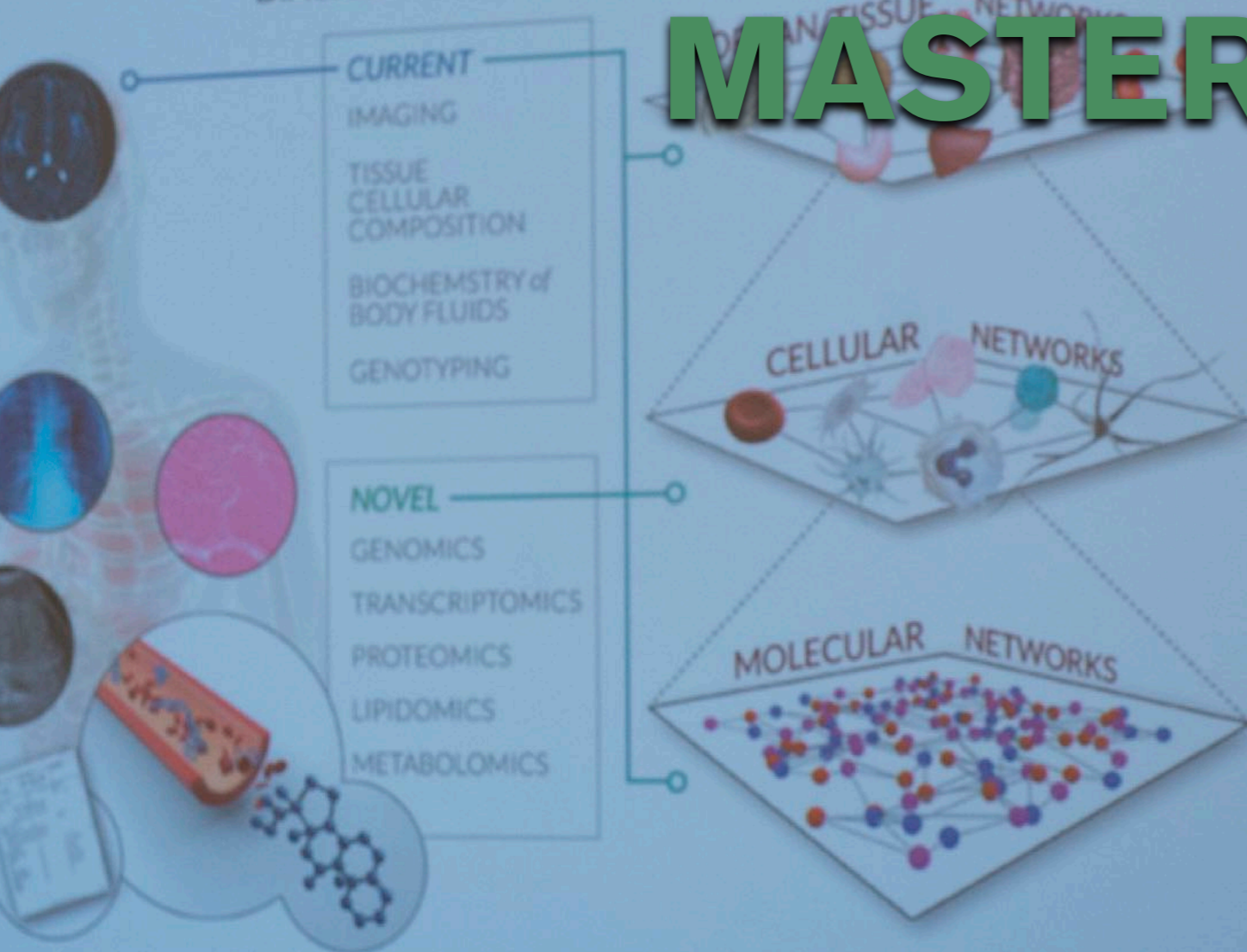
Mad der er medicin forklædt som himmerigsmundfulde

Aftenens program

- De praktiske detaljer
- Kort om mig selv
- Maden og livsstilen taler til din krop!
- Sundhed drejer sig om information og signaler
- Struktur for konsultationer og journaler
- En Functional Medicine roadmap du kan bruge
- Kom med på 1 års klinisk mesterlære i Functional Medicine og personligt tilpasset ernæring og sundhed
- Andre muligheder for at få min hjælp

em biology medicine

MADENS OG SUNDHEDENS MASTERMIND



Nestlé
Food
Week
by Nestlé

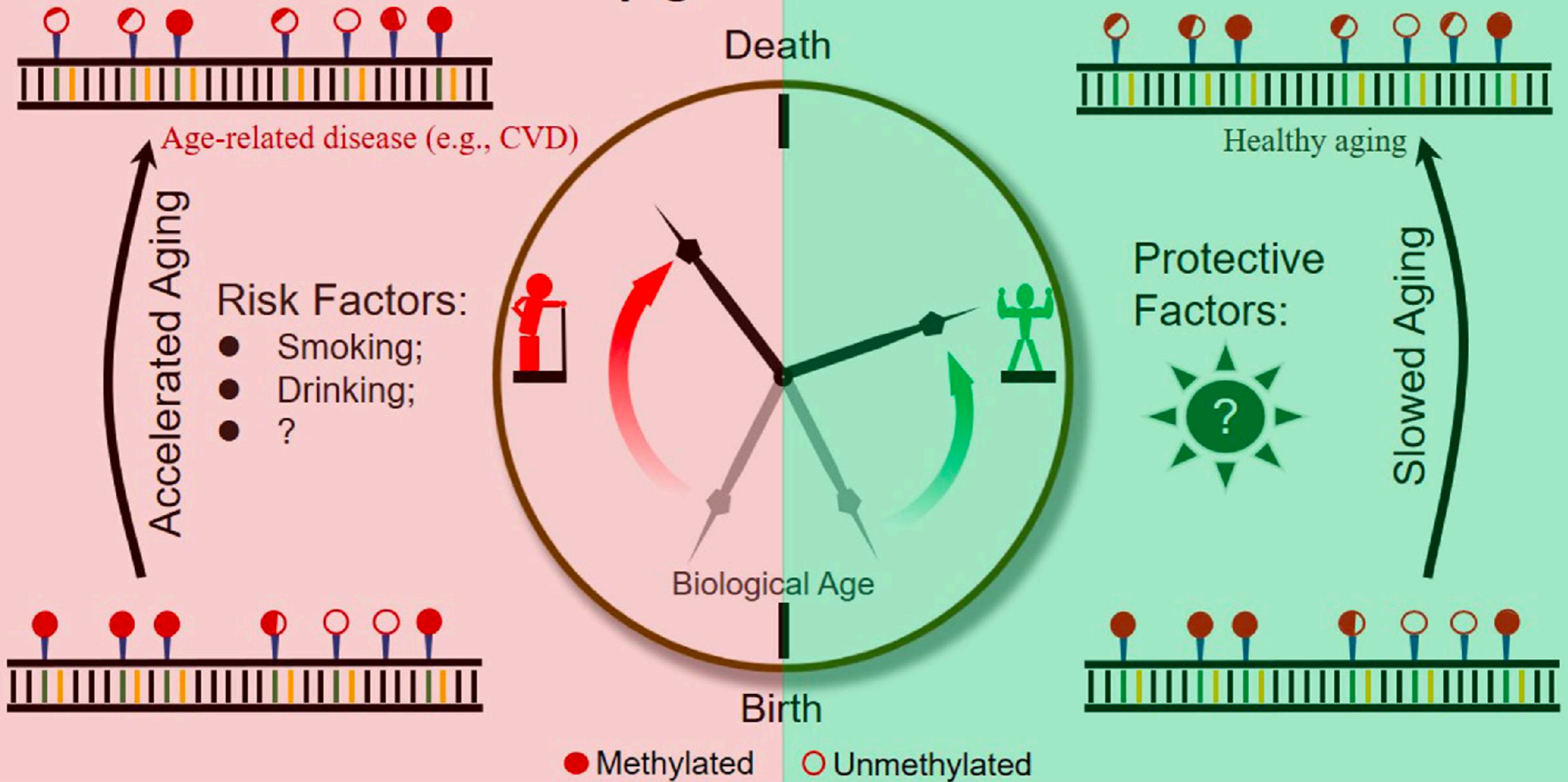
BIO

- 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

MAD OG LIVSSTIL TALER TIL DIN KROP



Epigenetic Clock



KONSULTATIONS- SKABELONEN



Action plan

Medicin

Nuværende

Nyt

Undersøgelser

Kropssammensætning

Kondital og fysisk kapacitet

I offentligt regi

Selvtests

I privatregi

Tobak og nikotin

Alkohol

Koffein

Kosten

Kosttilskud

Nuværende

Justeringer

Tilføjelser

Motion, bevægelse og fysisk aktivitet

Hverdagsbevægelse

Nuværende træning

Next steps

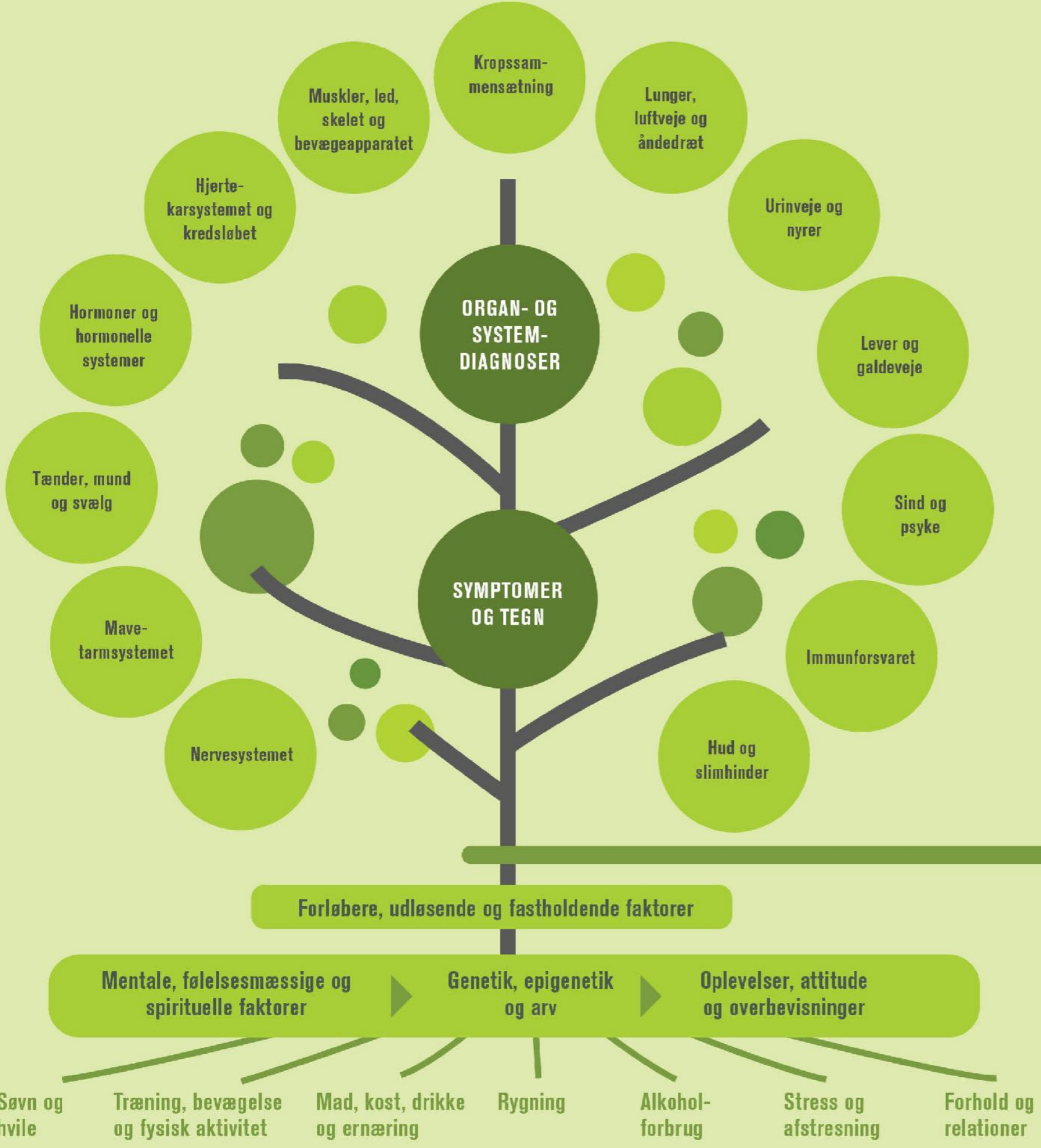
Afstressning og ro

Søvn

Andet

Opfølgning

FUNCTIONAL MEDICINE ROADMAP



Optag, absorption og assimilering

Fordøjelse, absorption, mikrobiota + mikrobiom, tarmflora, respiration/ åndedræt, kortkædede fedtsyrer, mikrobielle metabolitter

Forsvar og reparation

Immunforsvar, inflammation, infektion, mikrobiom, resolution, tolerance, oxidativt stress, autoimmunitet

Kommunikation

Hormoner, neurotransmittere, immunsignaler, signalstoffer fra fedtvævet, myokiner, tanker/sind/ følelser, enteriske hormoner, signalstoffer fra hjerte og kredsløb, signalstoffer fra tarmmikrober

Strukturel integritet

Fra cellemembraner og komponenter i celler over væv og organer til knogler, muskler og bindevæv

Transport

Hjerte-karsystem og kredsløb, lymfesystemet

Biotransformation og eliminering

Toksicitet, afgiftning, udskillelse, miljøgifte, skimmel, metabolitter fra mavetarmsystemet

Energi

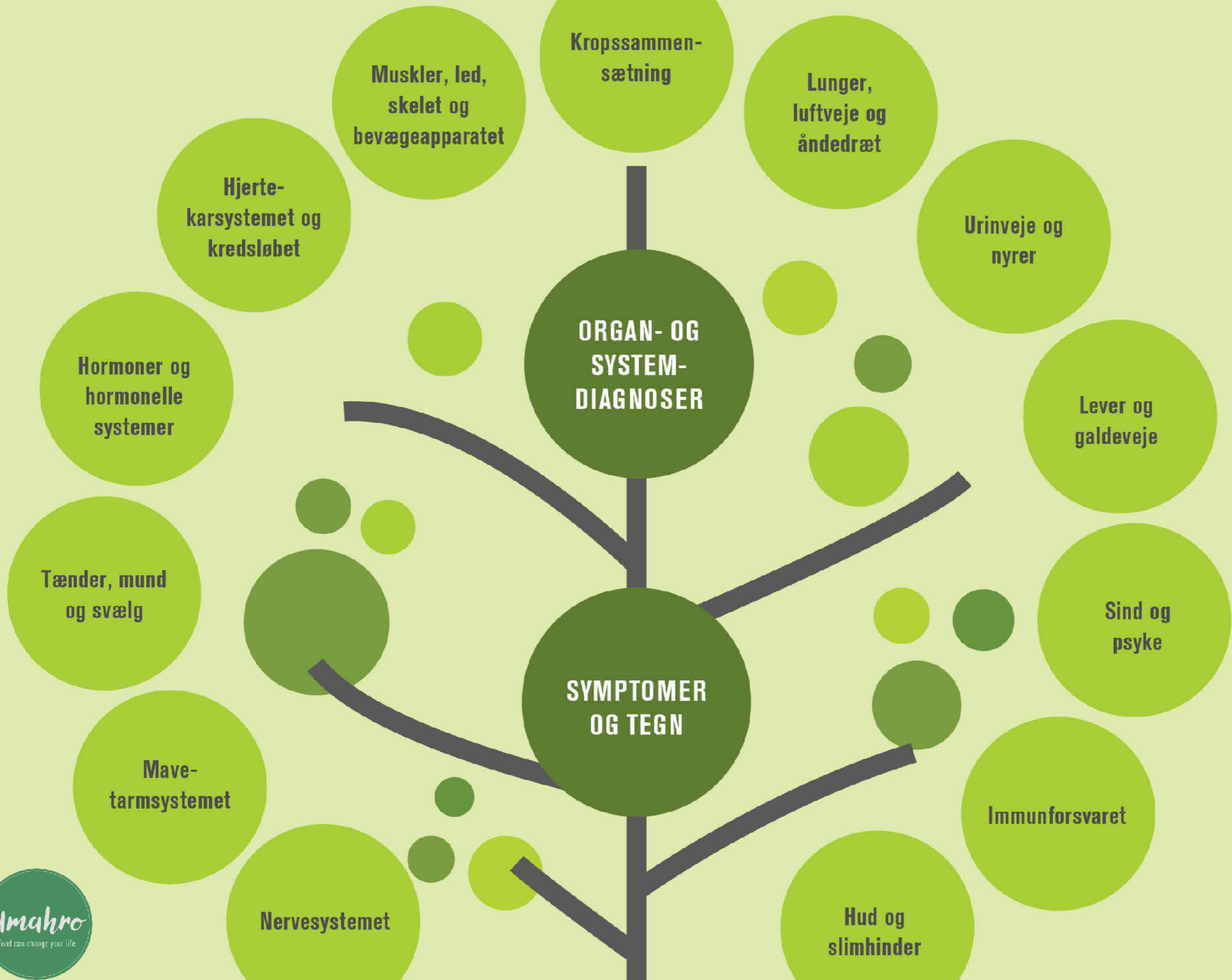
Energiregulering, mitokondriefunktion, oxidativt stress, antioxidantforsvar, antioxidant

Celler

Celledeling, differentiering, autofagi, senescens

Næringsstofstatus

Kalorier, protein, kulhydrater, fedt, fibre, væskebalance, vitaminer, mineraler, sporstoffer, aminosyrer, essentielle fedtsyrer, fytokemikalier, zookemikalier, antioxidant



SKAB OVERBLIK

- Deciderede diagnoser
- Symptomer og gener
- Målinger og tests

HVORDAN HÆNGER DET SAMMEN?





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

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



- K for kost, ernæring og maden

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



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

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



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

- K for kost, ernæring og maden
- R for rygestop (og nikotin er ikke uskyldigt)
- A for (kontrolleret) alkoholforbrug



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

- K for kost, ernæring og maden
- R for rygestop (og nikotin er ikke uskyldigt)
- A for (kontrolleret) alkoholforbrug
- M for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning



K.

- K for kost, ernæring og maden

R.

- R for rygestop (og nikotin er ikke uskyldigt)

A.

- A for (kontrolleret) alkoholforbrug

M.

- M for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning

S.

- S for søvn

S.

S.



K.

•K for kost, ernæring og maden

R.

•R for rygestop (og nikotin er ikke uskyldigt)

A.

•A for (kontrolleret) alkoholforbrug

M.

•M for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning

S.

•S for søvn

S.

•S for stresskontrol ... mindre stressbelastning og mere afstressning

S.



K.

- K for kost, ernæring og maden

R.

- R for rygestop (og nikotin er ikke uskyldigt)

A.

- A for (kontrolleret) alkoholforbrug

M.

- M for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning

S.

- S for søvn

S.

- S for stresskontrol ... mindre stressbelastning og mere afstressning

S.

- S for det sociale og psykosociale



K.

- K for kost, ernæring og maden

R.

- R for rygestop (og nikotin er ikke uskyldigt)

A.

- A for (kontrolleret) alkoholforbrug

M.

- M for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning

S.

- S for søvn

S.

- S for stresskontrol ... mindre stressbelastning og mere afstressning

S.

- S for det sociale og psykosociale

- Kropssammensætning, fedt%, fedtplacering, muskelmasse og vægt



Optag, absorption og assimilering

Fordøjelse, absorption, mikrobiota + mikrobiom, tarmflora, respiration/åndedræt, kortkædede fedtsyrer, mikrobielle metabolitter

Forsvar og reparation

Immunforsvar, inflammation, infektion, mikrobiom, resolution, tolerance, oxidativt stress, autoimmunitet

Kommunikation

Hormoner, neurotransmittere, immunsignalstoffer, signalstoffer fra fedtvævet, myokiner, tanker/sind/følelser, enteriske hormoner, signalstoffer fra hjerte og kredsløb, signalstoffer fra tarmmikrober

Strukturel integritet

Fra cellemembraner og komponenter i celler over væv og organer til knogler, muskler og bindevæv

Transport

Hjerte-karsystem og kredsløb, lymfesystemet

Biotransformation og eliminering

Toksicitet, afgiftning, udskillelse, miljøgifte, skimmel, metabolitter fra mavetarmsystemet

Energi

Energiregulering, mitokondriefunktion, oxidativt stress, antioxidantforsvar, antioxidanter

Celler

Celledeling, differentiering, autofagi, senescens

Næringsstofstatus

Kalorier, protein, kulhydrater, fedt, fibre, væskebalance, vitaminer, mineraler, sporstoffer, aminosyrer, essentielle fedtsyrer, fytokemikalier, zookemikalier, antioxidanter

SKAB OVERBLIK

- Hvilke systemer og processer ved du er "off" p.g.a. diagnosen samt symptomerne og generne?
- Hvilke systemer og processer kunne du mistænke for at "spytte i kassen" til de umiddelbare diagnoser og symptomer
- Hvad skal måles, testes eller evalueres? Og hvordan vil du gøre det?

FÅ STYR PÅ BASAL SUNDHED



Kostoptimering



Drop rygning



Mindre alkohol



Optimering af motion og bevægelse



Få søvn nok



Afstressning



Optimering af krops-sammensætning og vægt

ADRESSER DE BAGVEDLIGGENDE OG MEDVIRKENDE ÅRSAGER TIL SYGDOM



Biotransformation og afgiftning



Oxidativt stress



Immunforsvaret



Energiproduktion og mitokondrier



Hormonerne



Inflection



Hjerte, kredsløb og blodkar



Methylering



Fordøjelse og tarmflora



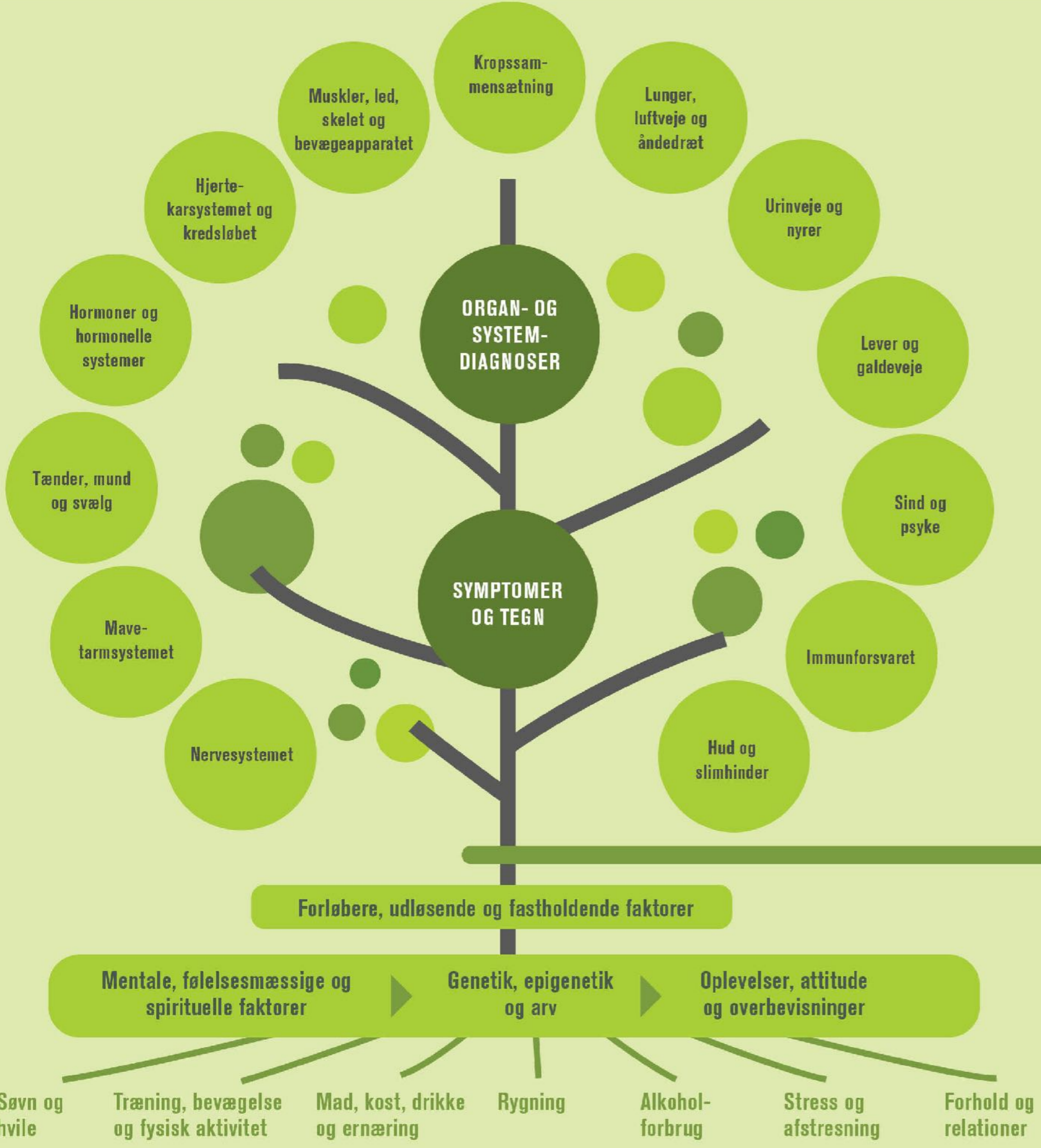
Blodsukker



inflammation



Oxygenering



Optag, absorption og assimilering

Fordøjelse, absorption, mikrobiota + mikrobiom, tarmflora, respiration/ åndedræt, kortkædede fedtsyrer, mikrobielle metabolitter

Forsvar og reparation

Immunforsvar, inflammation, infektion, mikrobiom, resolution, tolerance, oxidativt stress, autoimmunitet

Kommunikation

Hormoner, neurotransmittere, immunsignaler, signalstoffer fra fedtvævet, myokiner, tanker/sind/ følelser, enteriske hormoner, signalstoffer fra hjerte og kredsløb, signalstoffer fra tarmmikrober

Strukturel integritet

Fra cellemembraner og komponenter i celler over væv og organer til knogler, muskler og bindevæv

Transport

Hjerte-karsystem og kredsløb, lymfesystemet

Biotransformation og eliminering

Toksicitet, afgiftning, udskillelse, miljøgifte, skimmel, metabolitter fra mavetarmsystemet

Energi

Energiregulering, mitokondriefunktion, oxidativt stress, antioxidantforsvar, antioxidant

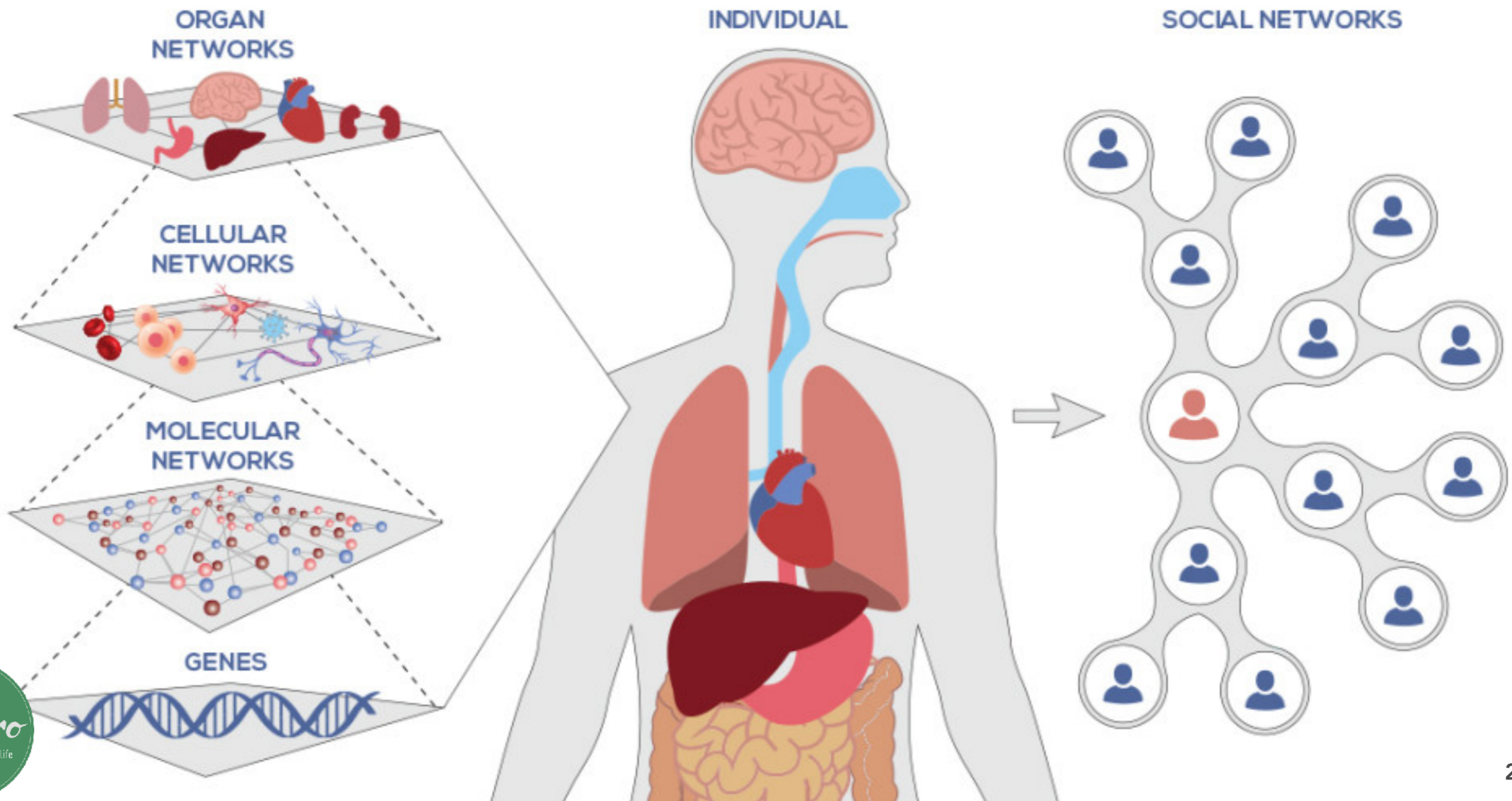
Celler

Celledeling, differentiering, autofagi, senescens

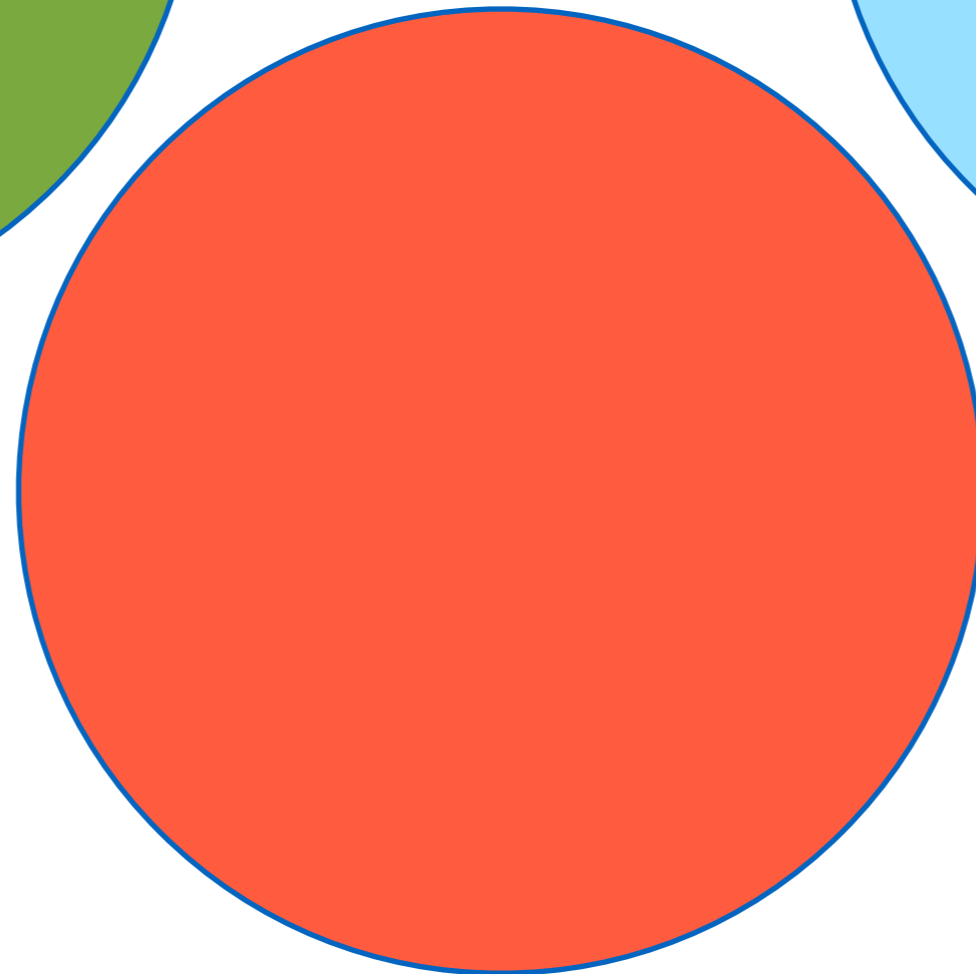
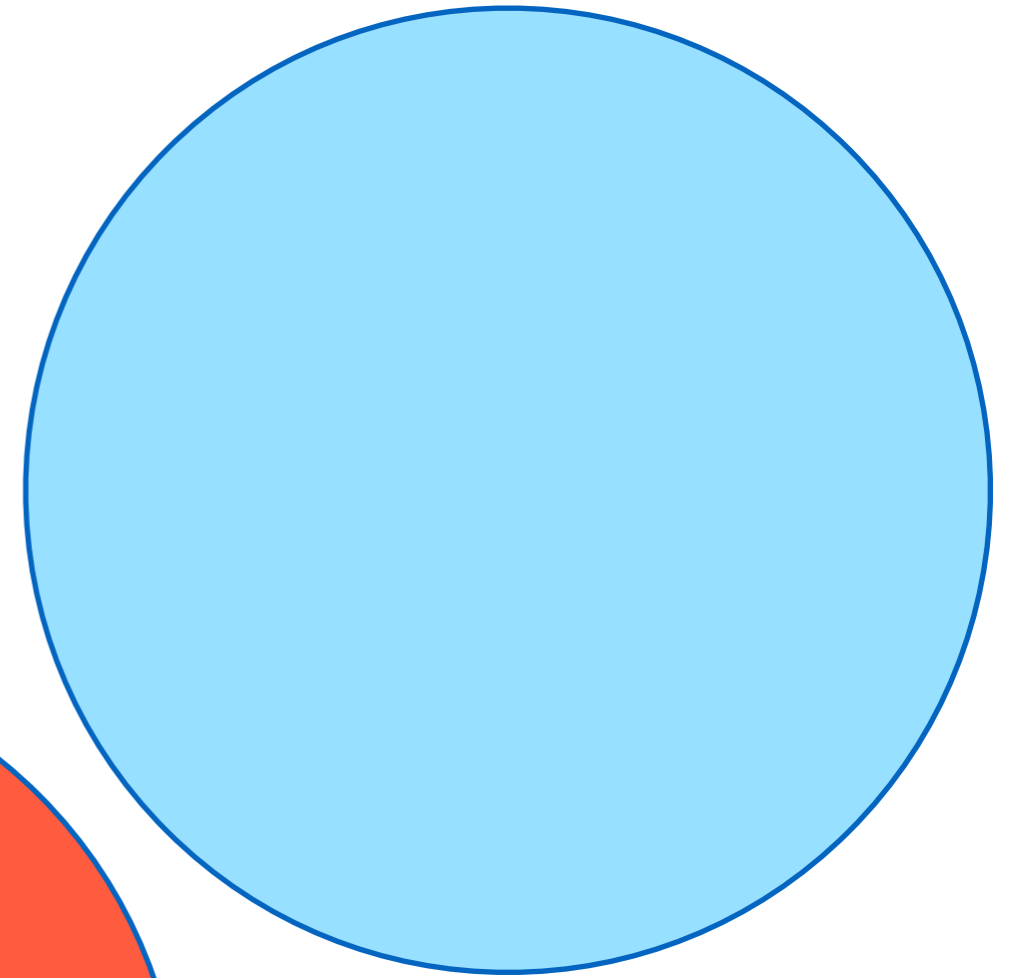
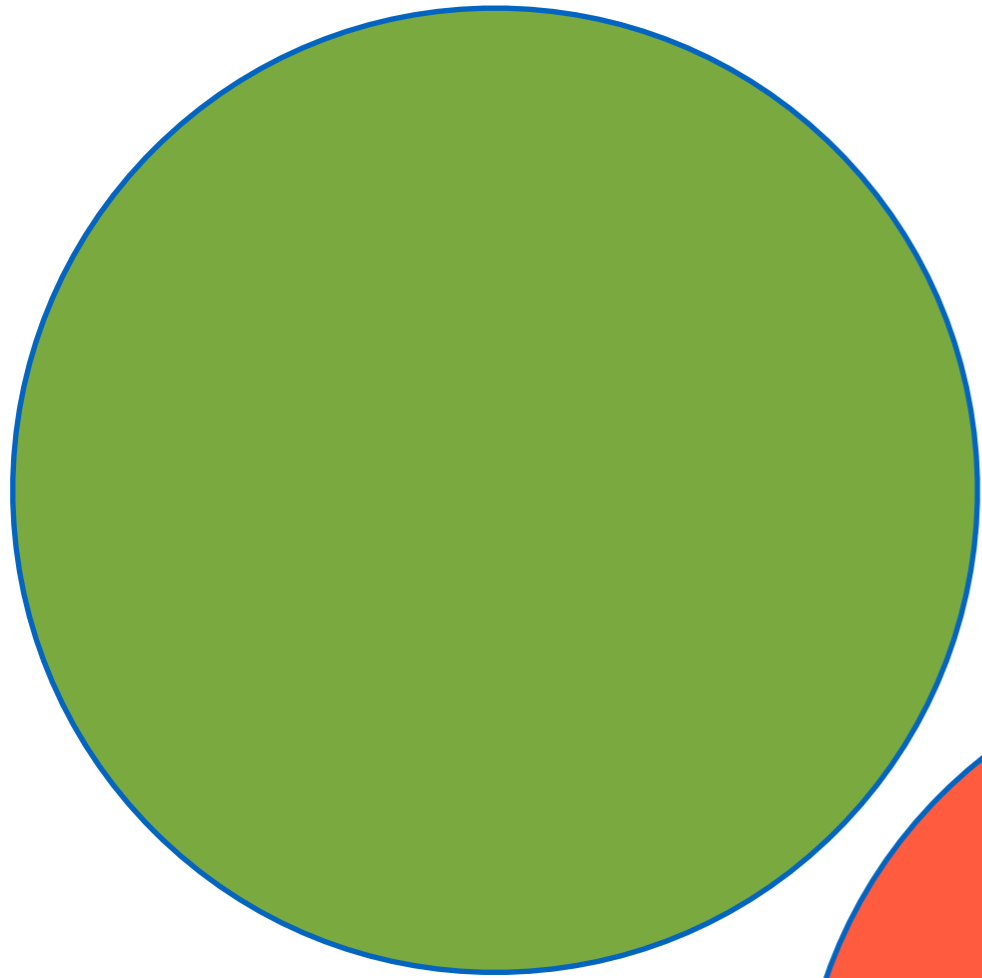
Næringsstofstatus

Kalorier, protein, kulhydrater, fedt, fibre, væskebalance, vitaminer, mineraler, sporstoffer, aminosyrer, essentielle fedtsyrer, fytokemikalier, zookemikalier, antioxidant

SYSTEMS BIOLOGY MEDICINE



BASAL SUNDHED UNIKT FOR PASIENTEN/DIG



DET DU FÅR GJORT

BASAL SUNDHED UNIKT FOR PASIENTEN/DIG



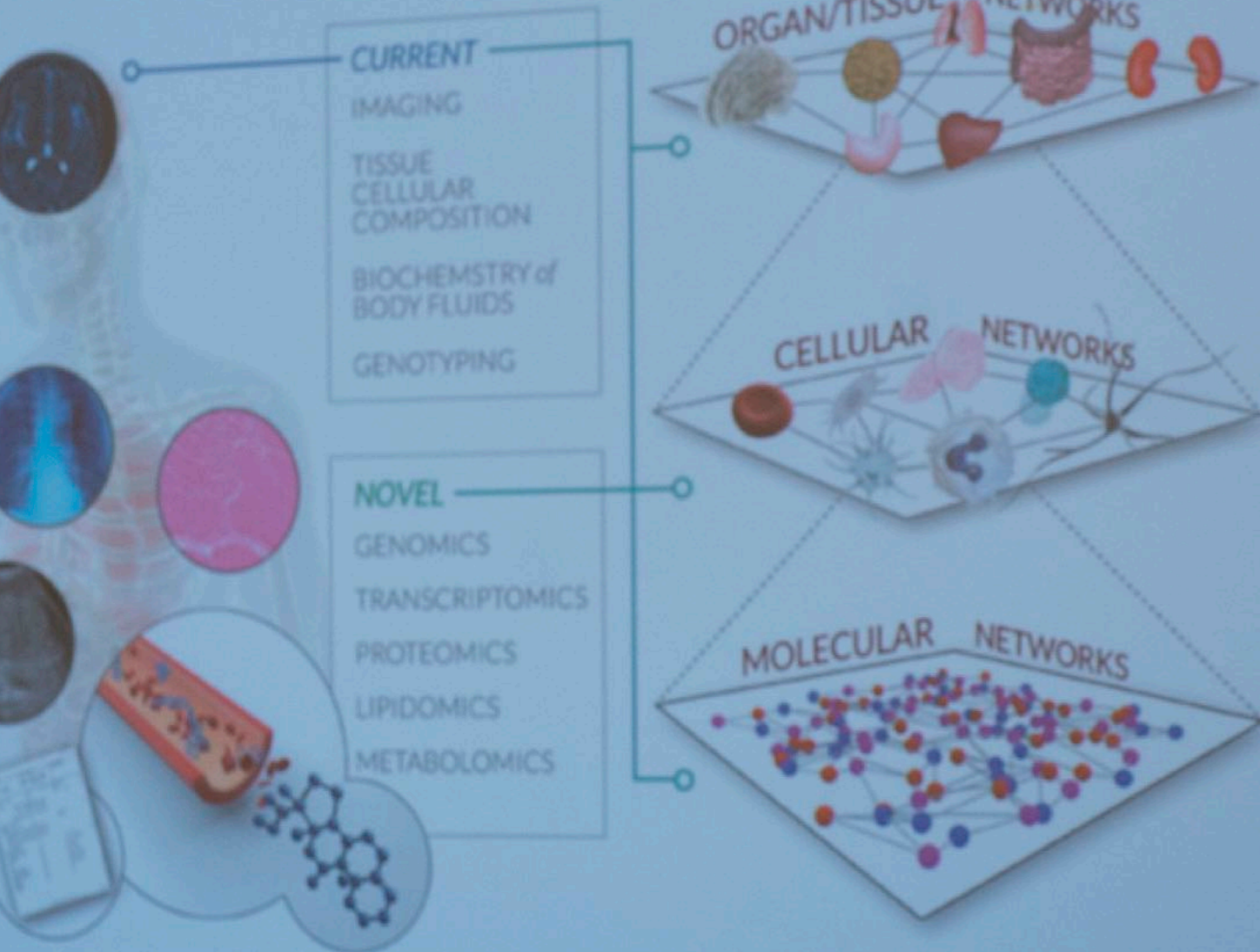
DET DU FÅR GJORT

HVAD SÅ NU?



Systems biology medicine

DIAGNOSTIC APPROACHES



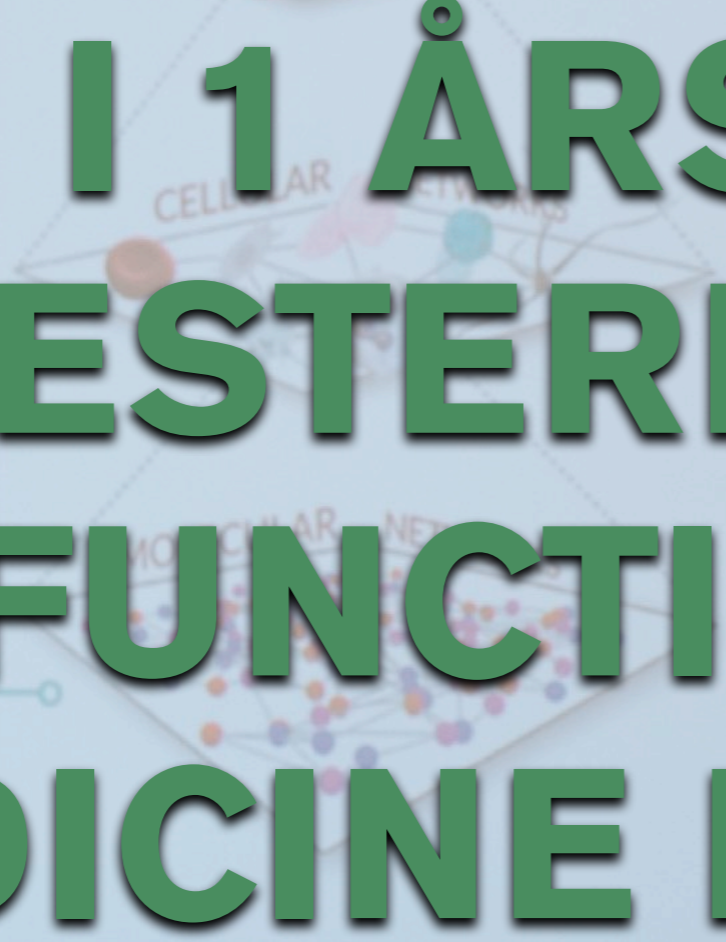
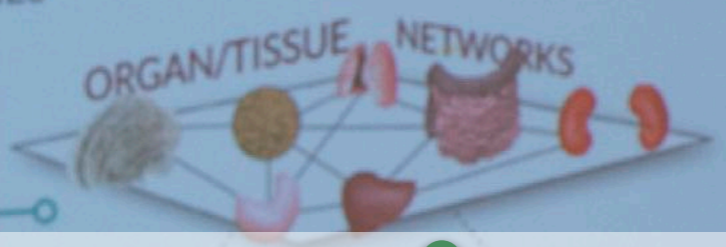
ems biology medicine

DIAGNOSTIC APPROACHES

CURRENT
IMAGING

TISSUE
CELLULAR
GENOTYPING

NOVEL
GENOMICS
TRANSCRIPTOMICS
PROTEOMICS
LIPIDOMICS
METABOLOMICS



**KOM I 1 ÅRS KLINISK
MESTERLÆRE I
FUNCTIONAL
MEDICINE HOS MIG!**

Nestlé
Food
Week
by Nestlé

HVEM ER KLINISK MESTERLÆRE FOR?

ER DET DIG?

ER DET DIG?

- Du hjælper allerede mennesker med at blive sunde og raske igen, med at forblive sunde eller at blive endnu sundere.
- Du gør det gennem ændringer af og optimering af kost, ernæring, motion og bevægelse, søvn, afstressning, livsstilsændringer og andre sunde tiltag.
- Du arbejder både med deres generelle sundhed og det individuelt specifikke for dem

HVAD LÆRER DU?

DU LÆRER

- At bruge kost, ernæring, søvnoptimering, optimering af bevægelse og motion, afstressning og livsstilsændringer til at øge sundheden hos dem du hjælper, uanset om udgangspunktet er sygdom, eller at de allerede er sunde

DU LÆRER

- Du får min viden og mine bedste redskaber fra 26 års arbejde med sundhed med titusindvis af 1-til-1 konsultationer, foredrag, workshops, gruppeforløb, bøger, forskningsprojekter og TV-programmer
- Du bliver klædt på til at bruge Functional Medicine
- Du får også adgang til de andre "mesterlærlinges" viden

DET FÅR DU UD AF MESTER LÆREN

- Du bliver en endnu dygtigere behandler
- Du kommer til at forstå de bagvedliggende faktorer og mekanismer "bagved" diagnoserne og symptomerne ... altså biokemien, fysiologien, endokrinologien, immunologien o.s.v. der er årsagen til eller påvirker diagnosen og symptomerne
- Du bliver endnu dygtigere til at diagnosticere dine patienter og klienter
- Du kommer til at udvide kostbehandlingspaletten for dine patienter og klienter

DET FÅR DU UD AF MESTER LÆREN

- Du bliver endnu dygtigere til at bruge næringsstoffer (vitaminer, mineraler, sporstoffer, probiotika, præbiotika, urter, aminosyrer og fedtsyrer) til at hjælpe dine patienter og klienter
- Du bliver bedre klædt på til at forstå og hjælpe komplekse patienter og klienter ... og patienter med mange forskellige sygdomme og diagnoser
- Du kommer også til at lære af alle de andre deltagere på holdet ... hvor alle jo er ret dygtige indenfor sundhed, ernæring, Functional Medicine



Hvem tager klinisk mester- lære

- Ernæringsterapeuter
- MSc sundhed og ernæring
- MSc idrætsfysiologi
- Hormonterapeuter
- Sundhedsrådgivere uddannede af mig
- Biologer
- Læger
- Kiropraktorer
- Osteopater
- Sygeplejersker
- Akupunktører
- Body-SDS behandlere
- ManuVision behandlere
- Kropsterapeuter/ behandlere
- Dyrelæger
- *Supernørder*

FORUDSÆTNINGER

- Du har en del klinisk erfaring i at arbejde med mennesker og deres sundhed 1-til-1 som sundhedsrådgiver, ernæringsterapeut, diætist, læge, osteopat, farmaceut, personlig træner, kostvejleder, ernæringsfysiolog, idrætsfysiolog, hormonterapeut e.l.

FORUDSÆTNINGER

- Du har en god forståelse for fysiologi, ernæring, biologi og energiproduktion. Ord og koncepter såsom Krebs cyklus, oxidativt stress, lipider, autofagi, hæmatologi, peptidhormoner, steroidhormoner, CYP450 isoenzymer, mikrobiom, mikrobiota, estrobolom, allostase og thermogenese er ord, du i alt fald har hørt om og kender til nogle af ... og ord/koncepter der ikke skræmmer dig fra vid og sans

FORUDSÆTNINGER

- Du brænder efter at blive endnu klogere på alt det "bagved"
- Du er villig til at udforske, udvide, forbedre og få udfordret din forståelse af klinisk ræsonnement, evaluering og praksis
- Du er med på at arbejde (endnu mere) patientcentreret, med alt hvad det indebærer, med nysgerrighed og åbenhed, men uden dogmatisme og dum-fanatisme.

12 MODULER

- Læse-lektier ... relevante kapitler og passager i mine bøger
- Udvalgte programmer fra sundheds-TV i Umahro Universe
- Udvalgte relevante online foredrag on-demand
- Udvalgte cases
- Online introforedrag på to timer kl. 19:00-21:00 eller 20:00-22:00 på en hverdagsaften
- Undervisningsdag kl. 10:00-17:00 fysisk i København og streamet online en lørdag eller søndag
- Online spørgetime på en time kl. 20:00-21:00 på en hverdagsaften
- *Alt optages så det kan (gen)ses og genhøres*

Undervisningsformen

Person- lige sessions

- To personlige konsultationer/
sessioner med mig undervejs
 - Optages hvis OK med dig, så alle
kan lære
- Personlig sparrings-session om
eksamensopgave
- *Også mulighed for at sidde med til
nogle af mine konsultationer i
København*

EKSAMENSOPGAVEN

KLINISK RELEVANS I FORHOLD TIL DIT ARBEJDE

- Hvis du er sundhedsrådgiver, kunne det f.eks. være en protokol til optimal screening og behandling af klienter med fordøjelsesproblemer, autoimmune sygdomme eller kvindelige hormonelle problemer, hvis det er en gruppe af klienter, du allerede har, eller som du gerne vil i gang med at hjælpe
- Hvis du er personlig træner, kunne det f.eks. være udviklingen af en protokol til bedre sundhedsscreening af dine klienter, eller et program til håndtering af type II diabetes og prædiabetes, hvis du har mange klienter, der er overvægtige, og der kommer for at blive sundere
- Hvis du er fysioterapeut, kiropraktor eller osteopat, kunne det være en protokol til optimering af smerter og inflammation i bevægeapparatet.

KLINISK RELEVANS I FORHOLD TIL DIT ARBEJDE

- Projektet/opgaven skal ende ud i en præsentation, som du laver for mig og alle de andre deltagere på mesterlæreholdet, så det ikke blot er dig, der bliver endnu dygtigere klinisk, men den viden også deles med alle de andre elever.
- *Du får også adgang til hele biblioteket med eksamensopgaver fra alle tidligere hold*

Tidsplan

- Juni 2026: Sundhed fra makroskopisk til cellulært niveau
- August 2026: Genetik, epigenetik og methylering
- September 2026: Mitokondrier, energiproduktion og oxidativt stress
- Oktober 2026: Blodsukker, insulin and beyond
- November 2026: Stofskiftet og forbrænding
- December 2026: Hjerte-kar- og kredsløbssygdomme

Tidsplan

- Januar 2027: Fordøjelsen og mikrobiota
- Februar 2027: Immunforsvar og inflammation
- Marts 2027: Hjerne kemi
- April 2027: Stress på godt og ondt
- Maj 2027: Kønshormoner
- Juni 2027: Biotransformation og afgiftning
- Juli 2027: Eksamen

**MAX. 15 DELTAGERE ... OG
DER ER ALLEREDE TILMELDTE**

LENA - HOLD 1

At finde de rette brikker, og at lægge puslespillet, for at blive sin egen bedste udgave med sundhed, mobilitet, glæde og energi, er for mig blevet muligt i endnu større grad ved at deltage i klinisk mesterlære hos Umahro.

Jeg har fundet en del flere brikker i mit eget puslespil, da der også er sat tid af til enetimer med Umahro, samt med min egen viden, der hele tiden bliver større, og gør det muligt selv at navigere rundt på mange niveauer. Dette har jeg bl.a. også kunne gøre med mine voksne børn, og det føler jeg er en livsgave, jeg har kunnet give dem.

Under klinisk mesterlære synes jeg virkelig, vi kommer langt ned i biokemien, og rundt i mange systemer, som kan medføre problemer og symptomer, hvis der bliver for stor ubalance. Forståelsen af at vi er så forskellige som mennesker, er så vigtig, og er blevet så tydelig for mig. Det er vanvittig spændende at kunne møde et andet menneske, og sammen finde ud af hvorfor han/hun har det skidt. Finde ud af hvilke systemer der er ramt, hvad der kan være årsag, og hvad der kan gøres for at hjælpe til bedring.

Jeg er uddannet bevægelsespædagog og ville gerne arbejde med sundhed i bredere perspektiv, så jeg startede med at tage Umahros sundhedsrådgiveruddannelse efterfulgt af efteruddannelsen, og nu er jeg i klinisk mesterlære.

Jeg synes med klinisk mesterlære, at det er blevet til en reel uddannelse, Jeg føler, at jeg står langt stærkere nu med endnu mere ro om min kompetence, og jeg kan hjælpe andre mennesker, også når det er temmelig komplekst. Det er superspændende.

Umahro har en krøllet hjerne på den gode måde. Han har styr på biokemien og følger med i videnskab og studier, så han er virkelig en stor vidensbank. Samtidig er der en fantastisk plads til at være tilstede i klinisk mesterlære, præcis der hvor man er - nogle er dybt professionelle og arbejder med sundhed til dagligt i forskellige jobs, mens andre arbejder primært med sig selv og måske sine nærmeste. Umahro favner det så fint, og for mig giver bare langt mere ro og samtidig tillid til mig selv og min hjerne kan fokuserer på det der er allermest interessant - Alt det faglige.

Jeg kan på det varmeste anbefale klinisk mesterlære hos Umahro, hvis man vil blive klogere på sundhed.



TORBEN - HOLD 1

*Et særdeles spændende og givende kursus!
Jeg har været så heldig at komme til at deltage
på klinisk mesterlære.*

*Navnet passer fint, for det er et særdeles
dybdegående kursus, som giver et meget
detaljeret kendskab til kroppens funktioner og
sammenhænge.*

*Jeg mener, det er væsentligt, at man som
behandler har et rigtig godt kendskab til
menneskekroppen, og det får man i sandhed
under dette kursus, hvor hver enkelt system og
kropsfunktion bliver pillet i småstykker og
samlet igen med et meget bedre kendskab
efterfølgende.*

Umahro forstår som underviser at gøre sit stof spændende og medrivende, og man kan mærke, at han elsker at videreforme den store viden, han har. Alt i alt en stor oplevelse som har gjort mig meget klogere på kroppsfunktioner, som jeg sidenhen kan få rigtig god brug for i mit daglige virke med behandling af allergier. Alt hænger sammen og skal forstås i en sammenhæng, og det får man i hvert fald med under kurset. Mine varmeste anbefalinger!

- Kr. 60.000,00 ex. moms (kr. 75.000,00 inkl. moms) men ...
 - Betal i en rate og få 15 % rabat, så det er kr. 51.000,00 ex. moms (kr. 63.750,00 inkl. moms)
 - Betal i to rater på kr. 27.000,00 ex. moms (kr. 33,750.00 inkl. moms) ved tilmelding og kr. 27.000,00 ex. moms (kr. 33,750.00 inkl. moms) i oktober 2025 og få 10 % rabat. Kr. 54.000,00 ex. moms alt i alt (kr. 67.500,00 alt i alt inkl. moms).

PRIS

- Betal i 3 rater: kr. 20.000,00 ex. moms ved tilmelding (kr. 25.000,00 inkl. moms) og kr. 20.000,00 ex. moms (kr. 25.000,00 inkl. moms) i oktober 2025 og februar 2026. Kr. 60.000 ex. moms alt i alt (kr. 75.000,00 inkl. moms alt i alt).

PRIS

- Betal i 12 rater på kr. 5.000,00 ex. moms (kr. 6.250,00 inkl. moms) hver måned fra tilmelding og et år frem.
- *Betal i 20 rater på kr. 3.000,00 ex. moms (kr. 3.750,00 inkl. moms) hver måned fra tilmelding og lidt over 1,5 år frem ... hvis det gør den økonomiske forskel*

**HUSK DU (MÅSKE) KAN BRUGE
BRUTTOLØNSORDNINGEN VIA DIT
ARBEJDE ... TEKNISK SET 1/2 PRIS**

**HUSK DU KAN TRÆKKE
BELØBET FRA I FIRMAET**

**WORKSHOP-RABAT PÅ KR. 6.000 EX.
MOMS (KR. 7.500 INKL. MOMS) PÅ
SAMLET BELØB VED TILMELDING
ELLER BOOKET SAMTALE SENESE
FREDAG KL. 14:00**

***GRUPPERABAT HVIS I KOMMER
FLERE SOM KLINIK E.L.***

FINANSIERING ER MULIGT VIA LENDO

OPTAGELSE PÅ KLINISK MESTERLÆRE

- Book tid til en afklaringsamtale
- Du kan også skrive til hello@umahro.com eller ringe på 53536121
- Download [ansøgningskemaet](#), udfyld det og send det på hello@umahro.com.
- Så læser jeg din ansøgning, og du får hurtigt svar på din optagelse på klinisk mesterlære
- Skriv på hello@umahro.com med spørgsmål ... eller ring på 53536121.

BOOK DIN SAMTALE

**[https://nutrimenta.simplero.com/
book-en-samtale-om-klinisk-
mesterlaere-eller-
sundhedsraadgiveruddannelsen](https://nutrimenta.simplero.com/book-en-samtale-om-klinisk-mesterlaere-eller-sundhedsraadgiveruddannelsen)**

**UMAHRO NIVEAUET ER
FOR HØJT FOR MIG ...**



SUNDHEDSRÅDGIVER

Umahro

Food can change your life

UDDANNET AF UMAHRO



**[https://
sundhedsraadgiveruddannelsen-2.simp
lerosites.com/](https://sundhedsraadgiveruddannelsen-2.simplerosites.com/)**

**HOLD 17 STARTER TIL
SEPTEMBER**

PRISEN

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

K
U
N

og

or

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.

**5.000 KR RABAT
VED TILMELDING
ELLER BOOKING
AF SAMTALE
SENEST TORSDAG**

**K
U
N**

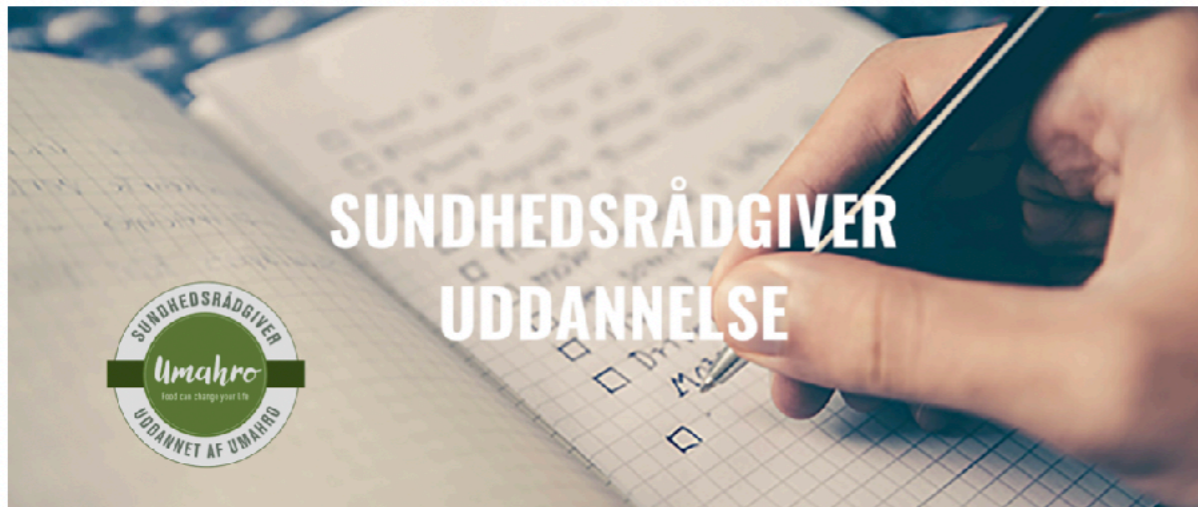
DET KOSTER UDDAN- NELSEN

- 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.

**HUSK DU (MÅSKE) KAN BRUGE
BRUTTOLØNSORDNINGEN VIA DIT
ARBEJDE ... TEKNISK SET 1/2 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



***KONTAKT MIG OG MIT
TEAM PÅ
HELLO@UMAHRO.COM
ELLER 53 53 61 21 ...***

FINANSIERING ER MULIGT VIA LENDO

OPTAGELSE PÅ SUNDHEDSRÅDGIVERUDDANNELSEN

- Book tid til en afklaringssamtale
- Du kan også skrive til hello@umahro.com eller ringe på 53536121
- Download [ansøgningskemaet](#), udfyld det og send det på hello@umahro.com.
- Så læser jeg din ansøgning, og du får hurtigt svar på din optagelse på sundhedsrådgiveruddannelsen
- Skriv på hello@umahro.com med spørgsmål ... eller ring på 53536121.

BOOK DIN SAMTALE

**[https://nutrimenta.simplero.com/
book-en-samtale-om-klinisk-
mesterlaere-eller-
sundhedsraadgiveruddannelsen](https://nutrimenta.simplero.com/book-en-samtale-om-klinisk-mesterlaere-eller-sundhedsraadgiveruddannelsen)**

BAGEFTER?

- Klinisk mesterlære niveau 2
 - Et nyt hold starter hvert 2-3. år
- Den løbende årlige efteruddannelse for alle uddannede sundhedsrådgivere og klinisk mesterlære alumner

**UMA HRO JEG SKAL BARE HAVE
HJÆLP SOM PATIENT/KLIENT**



SE MIG I KLINIKKEN

**WWW.UMAHRO.DK/
KONSULTATION**