

# SUNDHEDSREVOLU- TION I FIRMAER OG ORGANISATIONER

SUNDHED •

ENERGI •

VITALITET

16 ugers live og online sundhedsforløb  
for alle ansatte med fokus på kost,  
motion, søvn, stress, glæde, velsmag og  
helt uden fanatisme!





# **SUNDHEDSREVOLUTION I FIRMAER OG ORGANISATIONER...UDEN FANATISME MEN MED MASSER AF GLÆDE, ENERGI OG VELSMAG .....3**

*HVORFOR? .....3*

*HVAD ER UDBYTTET? .....4*

*HVAD ER UNIKT? .....4*

## **FORLØBET .....5**

*GRUNDPROGRAM .....5*

*ONLINE FORUM.....5*

*TILVALGSMULIGHEDER .....5*

*TILPASSEDE PROGRAMMER .....5*

## **PRIS .....6**

*GRUNDPROGRAMMET .....6*

*TILVALGSMULIGHEDER .....6*

*TILPASSEDE PROGAMMER .....6*

## **OM UMAHRO CADOGAN.....7**

## **EN SMAGSPRØVE: FIKS DIN DÅRLIGE SØVN TRIN FOR TRIN .....8**

# SUNDHEDSREVOLUTION I FIRMAER OG ORGANISATIONER...UDEN FANATISME MEN MED MASSER AF GLÆDE, ENERGI OG VELSMAG

## HVORFOR?

Min mission i livet er at inspirere mennesker til at spise og leve sig til al den vitalitet, energi, velvære og sundhed, de fortjener, ved at give dem opskrifter, viden, redskaber, information og provokation til at gøre dette. Og det uden at det skal blive på bekostning af velsmag eller livskvalitet.

Ingen skal presses ned en bestemt kasse eller følge en bestemt kur, men alle skal have viden og muligheder for at lave og holde fast i kost- og livsstilsændringer, der gør en forskel for dem, der er langtidsholdbare og bæredygtige for dem hver især og der gør deres liv bedre.

Et oplagt sted at hjælpe mennesker med dette er lige præcis på deres arbejdsplads. Den virksomhed eller organisation, de er i, udgør jo en stor del af deres liv.

Derfor er mit mål også at hjælpe virksomheder og organisationer med at blive og skabe rammerne, hvor det bliver meget nemmere for mennesker at spise og leve sig til al den vitalitet, energi, velvære og sundhed, de fortjener og ønsker, når nu arbejde og arbejdspladser fylder så meget i vores liv.

Faktisk synes jeg, at virksomheder og organisationer er forpligtede, til at gøre alt hvad de kan, for at deres ansatte har nemmere ved at opnå sundhed. Lige præcis fordi firmaer og organisationer fylder så meget i folks liv. De har en unik position og mulighed, for at kunne gøre dette. Den må ikke forspildes.



Og jeg ser for mange virksomheder og organisationer, der ender med at gøre det stik modsatte: De får ikke gjort det sådan, at det er nemt for deres ansatte at spise og leve sig til mere vitalitet, energi og sundhed. Eller de gør det ligefrem sværere for deres ansatte at spise og leve sig til al den energi, vitalitet og sundhed, de ønsker og fortjener. Selvfølgelig ikke bevidst eller med fuldt overlæg.

Men alt for ofte ser jeg, at rammerne og vilkårene er sådan, at de fremmer usundhed fremfor sundhed.

Det er ingen tjent med. Og hvorfor ikke gribe muligheden for at gøre noget helt fantastisk, der gavner både virksomheden og de ansatte...og derved også hele samfundet? Det er jo muligt og alle vinder.

Det er derfor, det er mig magtpåliggende at lave sundhedsrevolution i firmaer og organisationer.

## HVAD ER UDBYTTET?

- Mere sundhed både fysisk og mentalt for den enkelte og i hele organisationen
- Mere energi og bedre humør for den enkelte og i hele organisationen
- Mere sammenhold
- En følelse af fællesskab
- Det bliver en (endnu) mere attraktiv arbejdsplads
- Langtidsholdbar og bæredygtig sundhed fremfor kortvarig hype

## HVAD ER UNIKT?

- Det længere forløb giver alle deltagerne god mulighed for at blive sundere i deres eget tempo
- Sundheden tager udgangspunkt i den enkelte person i stedet for en krakilsk kur
- I stedet for at påtvinge alle en kur eller det samme program, så lærer alle ansatte at finde frem til deres egen bæredygtige måde at lave sundt på, med den mad og træning der virker bedst for dem og samtidig er mulig at gennemføre i deres hverdag og holde fast i, så det bliver en vedvarende livsstilsforandring fremfor et kortvarigt sundhedsprojekt
- Der er fokus på madglæde og nydelse, fremfor kedelig askese uden smag og med en masse uholdbare forbud og restriktioner
- Programmet er langt nok til at deltagerne får lagt kimen til livslange vaner, så det ikke blot bliver en kortvarig sundhedsdille.
- Alle deltagerne får kendskab til en bred palette af kostvaner og møder at motionere på, så de kan finde frem til det, der er noget for lige præcis dem
- Deltagerne får et naturligt forhold til hvad sundhed er og hvad der skal til, for at opnå og vedligeholde sundhed og vitalitet
- Deltagerne får inspiration og viden til at lave virkelig god, velsmagende og sund mad, så den primære drivkraft for de sundere kostvaner bliver velsmag





# FORLØBET

Varighed: 112 dage (16 uger).

## GRUNDPROGRAM

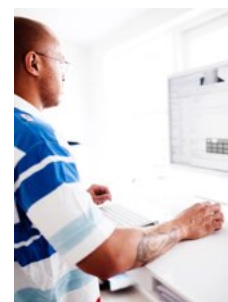
Hver måned afholdes der et live foredrag/workshop for de ansatte. Hvis der er flere lokationer kan foredraget webcastes til andre lokationer mens det afholdes live. Det er også muligt at optage foredraget, så alle ansatte får glæde af det senere hen.

- Dag 1: Introduktionsworkshop/foredrag om selv-centreret sundhed (find din motivation og vejen til sundhed med kost, motion og bevægelse, søvn, stress og bedre relationer). Derefter online materiale i 4 uger der følger op på foredraget.
- Dag 28: Foredrag om de 10 kostbud og de 5 livsstilsbud (mere dybdegående foredrag om hvad der er sund mad og hvad der er sund livsstil). Derefter online materiale i 4 uger der følger op på foredraget.
- Dag 56: Spis og lev dig glad og i godt humør (foredrag om hvordan kost, motion, søvn og livsstil påvirker sindet på godt eller ondt). Derefter online materiale i 4 uger der følger op på foredraget.
- Dag 84: Herrerevolution og kvindesundhed (2 separate og korte foredrag om sundhed for h.h.v. mænd og kvinder). Derefter online materiale i 4 uger der følger op på foredraget.
- Dag 112 Afslutningsforedrag/workshop samt fest-frokost/middag. Derefter online materiale der følger op på hele forløbet.

## ONLINE FORUM

Mellem foredragene, under og efter hele forløbet er der et online forum for alle ansatte med videoer, opskrifter, guides og skriftligt materiale, så inspirationen og viden omsættes til action, vaneændringer og glæde. Materialet er designet til at komplementere foredragene og til at bygge videre på den viden og inspiration, der er i foredragene.

Der er også noget grundmateriale med inspiration til kantinen, så de kan begynde at lave/ servere mad, der matcher principperne i programmet.



## TILVALGSMULIGHEDER

- Workshopdage med kantinepersonalet hvor vi arbejder med menuen og udvalget
- Konsulentsparring med Umahro om sundhedstiltag i firmaet/organisationen (mødeforplejning, hvordan de fysiske rammer kan indrettes til at fremme mere sundhed)
- Muligheden for at ansatte kan booke personlige sessions med mig 1-til-1 hvor jeg er onsite. Sessionerne optages, så alle får lydoptagelsen fra deres personlige konsultation med hjem.
- Live online Q&A sessions hvor alle de ansatte kan stille mig spørgsmål, som jeg besvarer over webcam og computer

## TILPASSEDE PROGRAMMER

Det er selvfølgelig også muligt at lave et program, der er unikt tilpasset jeres virksomhed eller organisation, men med udgangspunkt i, at forløbet skal være langt nok og vedvarende nok til, at der skabes bæredygtige og vedvarende sundhedsforandringer.

For livet er for kort til korte "jubi-hænderne-over-hovedet-i-3-uger-og-så-tilbage-til-udgangspunktet" forløb og programmer.

Hellere langtidsholdbar sundhed, hvor der er brugt den til, energi og ressourcer, der skal til at for at noget blive vedvarende, fremfor det andet.



# PRIS

## GRUNDPROGRAMMET

Grundpris for de 5 foredrag: 80.000,00 ex. moms (normalt kr. 100.000,00 for 5 separate foredrag/workshops). Der til kommer transporten.

Pris pr. deltagende personale for online-delen og ekstra-materialet: kr. 350,00 ex. moms pr. deltager

## TILVALGSMULIGHEDER

- Workshopdag med kantinepersonale: kr. 20.000,00 ex. moms for en hel dag eller kr. 16.000,00 ex. moms for en halv dag.
- Personlige sessions: kr. 10.000,00 ex. moms for en halv dag, kr. 20.000,00 ex. moms for en hel dag.
- Live online Q&A sessions: kr. 2.500,00 ex. moms for hver session á 45–60 minutter.
- Konsulentarbejde: kr. 2.000,00 ex. moms pr. time. Rabat ved køb af 10 eller flere konsulenttimer.

## TILPASSEDE PROGRAMMER

Det er selvfølgelig også muligt at lave et program, der er unikt tilpasset jeres virksomhed eller organisation, men med udgangspunkt i, at forløbet skal være langt nok og vedvarende nok til, at der skabes bæredygtige og vedvarende sundhedsforandringer.

Prisen bliver alt efter hvordan det tilpassede program ender med at være.



# OM UMAHRO CADOGAN

**Umahro Cadogan** (f. 1977) er ekspert i ernæring, Functional Medicine, madlavning, gastronomi, sundhed og high performance.

Umahro er i dag en mand med en mission, som han ikke selv havde forudset. Som ung dyrkede han sport på eliteplan, overvejede musik som levevej og søgte ind på London School of Economics og London School of Oriental and African Studies - men livet havde andre planer for ham.

For da optagelserne var i hus, lå han alvorligt syg, og efter halvandet år ind og ud af hospitaler opgav lægerne ham. Han var da blot 20 år og på ingen måde parat til at gå på invalidepension.

Så med baggrund i sin ekstraordinære madglæde og sine studier i biokemi tog han sagen i egen hånd og læste, spiste og levede sig rask. I dag er han en internationalt anerkendt ekspert i sund og selvhelbredende levevis.

Umahro brænder for at hjælpe andre til mere velvære og vitalitet. Han skriver bøger, underviser og holder foredrag verden over, ser patienter, fungerer som konsulent både i det private og det offentlige, og bruges ofte som sundhedsekspert i medierne.

Han har hjulpet tusindvis af mennesker i 1-til-1 konsultationer og hundredetusinder via kurser, foredrag og workshops. Firmaer og organisationer har nydt godt af Umahros hjælp med sundhedsprogrammer, kantineændringer, peak performance programmer for ledere og nøglepersoner og gennemgribende forankring af sundhed i organisationen.

Kunder er bl.a. Mærsk, ISS, TDC, AS3, Saxo Bank, UBS, Unicredit, Pfizer, FN, Sophion Bioscience, Nordea, Deloitte, SSI Schäfer, OK Benzin og flere offentlige organisationer herhjemme.

Umahro er konsulent og underviser for [The Institute For Functional Medicine](#), hvor han bl.a. leder online undervisningsforløb, laver madlavningskurser og var en af flere fagredaktører på *The Textbook of Functional Medicine*.

Han er tidligere Adjunct Professor i ernæring på mastersgraden i Nutrition and Functional Medicine på The University of Western States.

Umahro har også undervist og været censor på flere af ernæringsuddannelserne i DK, både de etablerede og de "alternative".



Umahro er forfatter til bestseller kokebøgerne i *Køkkenrevolution*-serien, *Herrerevolution: Sådan får du styrke, potens og power*, *Slip slikket: Du behøver ikke at kæmpe*, *Safter*, *Rigtige mænd går også i sort* og *Alle kvinders sundhedsbibel* og har bidraget til mange andre kokebøger, er medforfatter på fagbøger i ernæring og medicin.

Derudover har han bidraget til *Aarstidernes nye livretter*, *Nutrition and Mental Function: A Handbook – An Essential Guide to the Relationship Between Diet and Mental Health* og *Nutrition and Addiction*.

Team Tinkoff Bank har tidligere haft Umahro tilknyttet som deres peak performance advisor. Der hjalp han holdet med at teste samtlige ryttere medicinsk og genetisk, for at finde ud af hvilken kost de skulle have hver især, for at kunne udfolde deres fulde potentiale.

Mange af verdens absolut bedste sportsfolk har Umahro som deres personlige peak performance advisor.

Læs mere om Umahro på [www.umahro.dk](http://www.umahro.dk) eller lyt til hans podcast "Sundhedsrevolution med Umahro" på [www.heartbeats.dk/podcasts](http://www.heartbeats.dk/podcasts)

[DOWNLOAD UMAHROS CV HER](#)



# EN SMAGSPRØVE: FIKS DIN DÅRLIGE SØVN TRIN FOR TRIN

Her har du en lille smagsprøve på noget af materialet fra Sundhedsrevolution i firmaer.

Min guide til bedre søvn trin for trin, som der også er videomateriale til.

Faktor	Trin 1	Trin 2	Trin 3
<b>Nærmiljø i hjem og soveværelse</b>	Sørg for at der er helt mørkt i soveværelset. Mørklægningsgardiner og/eller brug en sovemaske.	Sluk for lys og elektronik kl. 22:00.	Sørg for at der ikke er alt for varmt i soveværelset. Hellere et lidt køligt soveværelse med en bastant dyne.
<b>Vaner</b>	Sæt vækkeuret til kl. 6:00 eller 7:00. Det kan godt være, at du er træt når vågner så tidligt efter at være gået sent i seng. Men så er du til gengæld også træt, når det bliver aften	Din seng og dit soveværelse er kun til at sove i...eller erotik. Farvel til TV i soveværelset, at have computer/smartphone/tablet med i seng.	Hvis du sover i løbet af dagen, så højst et powernap på 15 minutter.
<b>Stimulanser og kost</b>	Skær ned på alle koffeinholdige drikke (kaffe, cola, Red Bull, Cult o.s.v.). Højst 2 kopper kaffe eller 1/3 L energidrik dagligt og senest til/med frokost. Og allerhelst et totalt stop.	Skær hårdt og drastisk i dit forbrug af tilsat raffineret sukker i slik, is, sodavand, snacks, morgenmadsprodukter, frugtyoghurt, is, junk food, saftevand og hvad du selv kommer i/på mad og drikkevarer.	Spis proteinrig morgenmad og frokost med masser af grøntsager og sundt fedt men færre kulhydrater. Spis et aftensmåltid rigt på kulhydrater i form af kartofler, søde kartofler, brune ris, quinoa, boghvede, fuldkornspasta, reelt fuldkornsbrød samt masser af grøntsager, noget sundt fedt og en smule protein.
<b>Motion og bevægelse</b>	Bevæg dig hver dag og mindst 30 minutter i form af at cykle og gå.	Træn 15-45 minutter hver 2. dag.	Træn 15-45 minutter de fleste af ugens dage og lav udstræk/afspænding efter træning. Træn tidligere på dagen, hvis det er muligt. Men hvis det kun er om aftenen, der er tid, så gør det.





Faktor	Trin 1	Trin 2	Trin 3
<b>Stress</b>	Brug 10-15 minutter inden sengetid på at gear ned med åndedrætsøvelser, meditation eller afspænding.	Gør noget ved den samlede stressbelastning fra arbejde, familie, økonomi, venner o.s.v. Selvom du ikke løser alting i et hug, vil du få en oplevelse af ro, bare ved at begynde at adressere problemer.	Meditér eller dyrk mindfulness dagligt eller i alt fald de fleste af ugens dage.
<b>Kosttilskud</b>	Tag et tilskud af magnesium inden sengetid. 150-300 mg magnesium som magnesium citrat.	Tag et tilskud af produktet ZenBev	Overvej at afprøve melatonin. Snak med din egen læge om en recept på melatonin eller køb det som tilskud fra Holland eller Belgien.

Det er den slags information, ansatte i firmaer, der investerer i en Sundhedsrevolution i firmaer og organisationer med mig får.

Viden og information der er lade-sig-gørelig og gør en umiddelbar forskel i ens hverdag.