

EGO-KUREN!

**SUNDHED SKAL TILPASSES
DIG! KOST- OG LIVSSTILSBUD
MED UD GANGSPUNKT I DIG...**

Umahro Cadogan



Foredraget optages

**Optagelse og slides bliver
sendt ud i mit nyhedsbrev
på fredag**

**[www.umahro.dk/
nyhedsbrev](http://www.umahro.dk/nyhedsbrev)**



Slagplanen

Hvem er jeg?

Hvad er sundhed egentlig?

Maden (og livsstilen) taler til din krop!

Hvad skal du så gøre?

Spørgsmål?



Twitter @umahro
Instagram @umahro









OSCAR UMABRO CADOGAN
MED FOTOS AF LINE TRIT KLEIN

Køkken revolution

på høje hæle



110 fabelagtige opskrifter til travle
kvinder, der vil spise sundt

Pretty Ink

OSCAR UMAHRO CADOGAN
& TELMA PIL JESPERSEN

MEG FOTOS AF LINE TRIST KALLIN

Køkken revolution *for hele familien*

110 umodstæclige opskrifter
på sund mad, børn og voksne vil elske



Pretty Ink

ØSCAR UMAREO CADOGAN
MED FORORD AF LARS VIGT JENSEN

Mere Køkken revolution *fra Umahro*

100 fantastiske opskrifter til dig,
der vil lave nemt og nærende mad



Pretty Ink

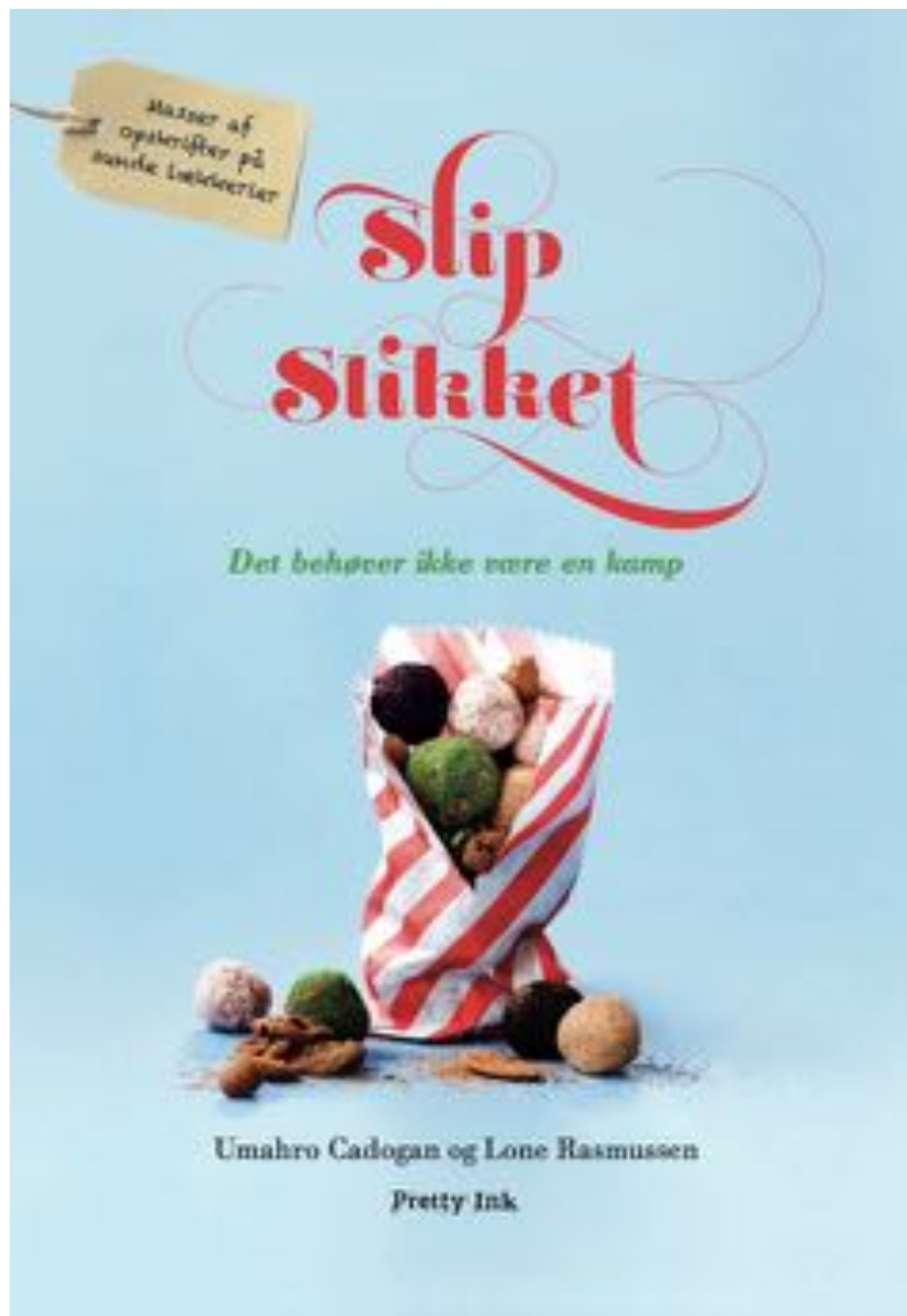


OSCAR UMAHRO CADOGAN
Med fotos af Lise Thit Klein og Simon Klein Knudsen

HERREREVOLUTION

Sådan får du styrke, potens og power







MAJKEN MATZAU OG
UMAHRO CADOGAN

RIGTIGE
MÆND
GÅR OGSÅ I



People's Press



UMAHRO CADOGAN

Køkken revolution

De bedste opskrifter

SUNDHED
FOR KROPPEN
SOLSKIN FOR
SMAGSLØGENE



UMAHRO CADOGAN

Alle kvinders sundhedsbibel

Kost, træning og livsstil, der gør dig
stærk og vital
+ **100** uimodståelige opskrifter

Med ANNA BOGDANOVA · LONE FRANK · HELEN ERIKSEN · TANJA ESKILSEN
MOUNA ESMAELZADEH · SALLY WALKER · LONE RASMUSSEN
MICHELLE HVIID · DORTE RINDBØ · MATHILDE MACKOWSKI
SOFIA MANNING · MAJKEN MATZAU · SIGNE V. BENTZEN
STINE SCHOU · MARIE LOUISE VON SPERLING · BJARNE STIGSBY
ANNE BECH · NICOLINE TOPHOLT



**DER ER SELVFØLGELIG
GODE PRISER PÅ BØGERNE
BAGEFTER**





**“Sundhedsrevolution med
Umahro” på www.heartbeats.dk**



**Hvad har du spist i løbet
af de sidste 3 døgn?**



Hvor meget og hvordan
har du sovet?

Hvordan og hvor meget
har du bevæget dig?

Hvor glad har du været
i låget?



**Maden og din livsstil
taler til din krop**





Hvad siger maden (og livsstilen)?







De 10 kostbud anno 2016



**DE 10 KOSTBUD KAN
HENTES PÅ
WWW.UMAHRO.DK/KOSTBUD**





Umahros 10 kostbud anno 2016

Spis dig smuk i grøntsager, bær og frugter hver dag – mindst 600 gr, men hellere 1 kg, helst flere grøntsager end bær og frugter og meget gerne økologisk. Spis hele farvespektret – en regnbue – hver eneste dag. Brug helst grøntsager, bær og frugter, der er plukket eller høstet, når de er modne og i sæson. Få noget råt, noget juicet, noget blendet og noget tilberedt.



Kaninfoder?



Hvad kendetegner kaniner?



Hvad gør kaniner?



Hvad gør kaniner?



Hvad gør kaniner?







ELLER







Umahros 10 kostbud anno 2016

Spis protein af ordentlig kvalitet til hvert eneste måltid. Få mindst 1 lille håndfuld til hvert måltid. Gå efter økologiske, biodynamiske, ægte frilands og vildt som kilder til animalsk protein. Planteprotein fra bælgfrugter og nødder. "Rent" proteinpulver kan også være en OK kilde til ekstra protein.





Ja, du har en sød tand!



Umahros 10 kostbud

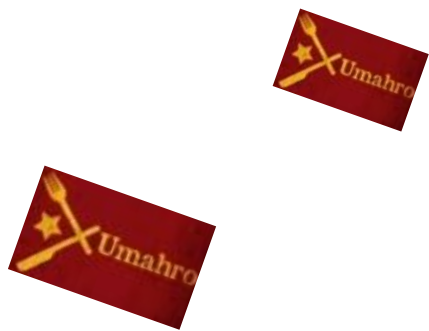
Skån din krop for al det tilsatte sukker – både det synlige, det usynlige og det kunstige. Jo lavere fedtprocent, desto mere aktiv og desto bedre form du er i, desto bedre vil din krop blive til at omsætte tilsat og raffineret sukker ... uden det på nogen måde skal være carte blanche til at gå helt amok i tilsat sukker. Stevia, xylitol og erytrithol kan være acceptable sukkererstatninger, når de bruges med måde.











Umahros 10 kostbud

Sky ikke fedt – de rigtige fedtstoffer er sunde, så fokuser på type og kvalitet. Animalske fedtstoffer bør komme fra dyr, der har gået på græs og været i naturen – eller i det mindste er økologiske – og vegetabilske olier skal være koldpressede og uraffinerede. Hold fokus på at få omega-3 fedtsyrer hver eneste dag.





Umahros 10 kostbud

Spis bælgrugter, nødder, frø og kerner hver eneste dag. Få en lille håndfuld nødder. Nødder, frø og kerner kan være nemmere at fordøje, hvis de er udblødt eller ristet nænsomt. Overvej at erstatte andre kilder til stivelse med bælgrugter, hvis du har problemer med blodsukkeret, da bælgrugter er de “allerlangsomste” kulhydrater.





Umahros 10 kostbud anno 2015

Hvis du spiser kornprodukter, så vælg fuldkornsprodukter og fuldgryn – de raffinerede korn kan kroppen ikke bruge. Og få dem meget gerne udblødte eller lavet som surdej. Gluten er et problem for nogle, men det er en overtolkning, at alle skal undgå alt med gluten i.





Umahros 10 kostbud

Drik 1½-2 liter vand, ren grøntsagsjuice, grøntsagsjuice med lidt frugt i, grøn te, hvid te, sort the og urtete hver dag – hvis du bare må have kaffe eller alkohol, så gå efter nydelse og kvalitet, lidt men godt. Mælk og mejeriprodukter er ikke en nødvendighed, men omvendt er det heller ikke generelt usundt. Dog er der nogle, der har det klart bedst uden mælk. Mejeriprodukter ser ud til at være sundest, hvis de er fermenterede/syrnede.





Umahros 10 kostbud anno 2016

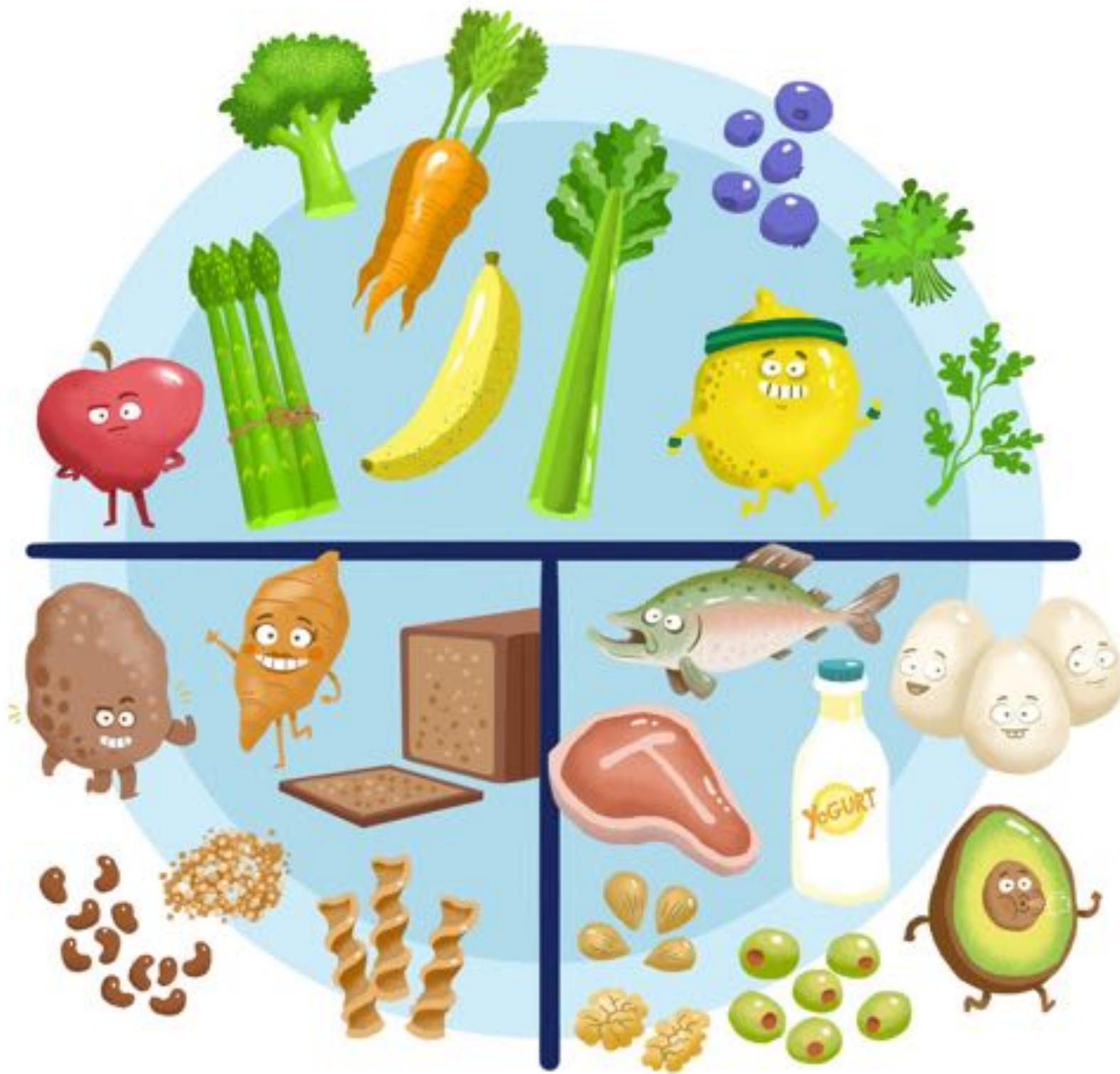
Spis regelmæssigt – spring aldrig morgenmaden over og få hovedmåltiderne. Andre spisemønstre kan være relevante, hvis du er parat til det eller har et medicinsk behov.

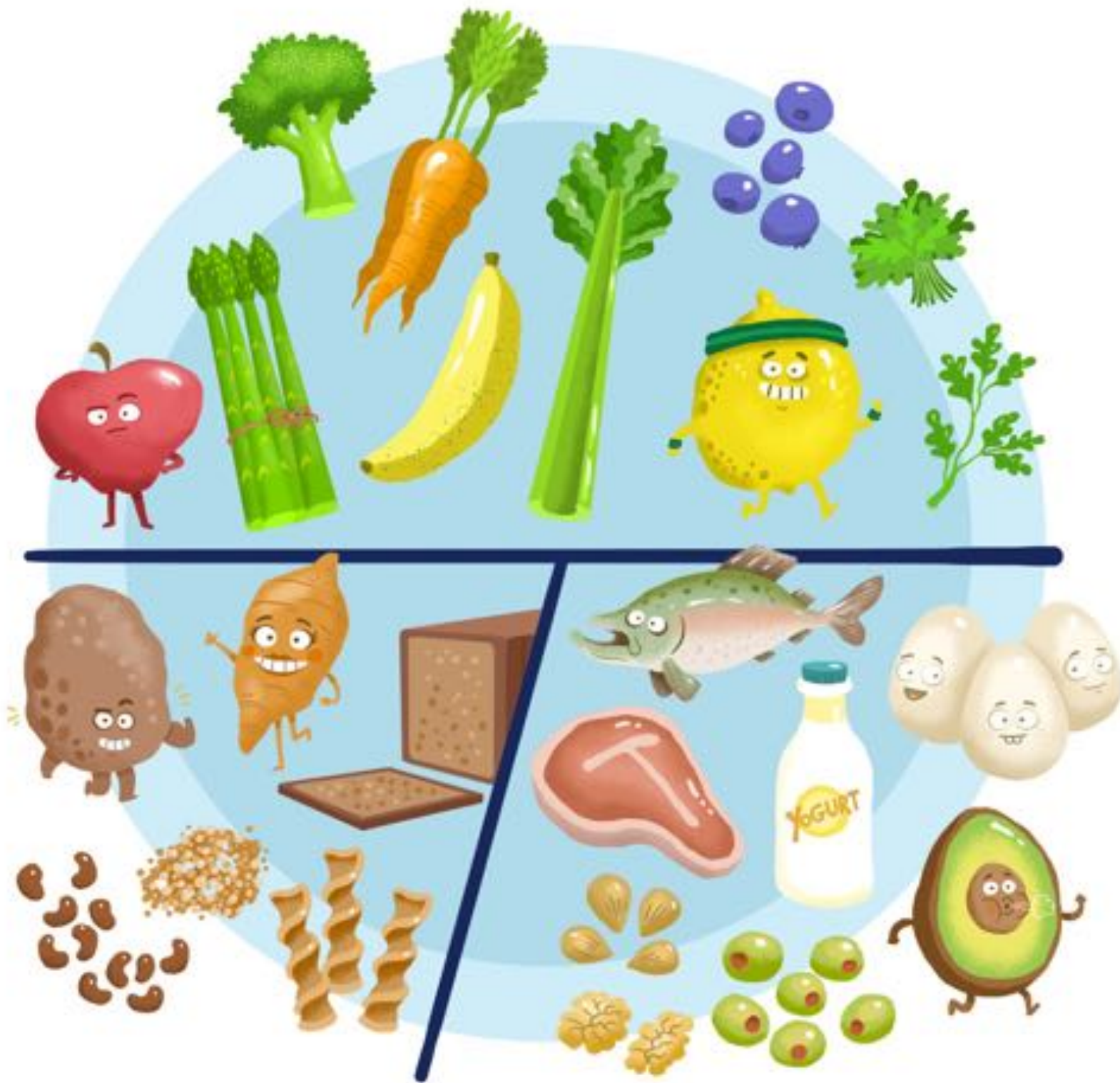


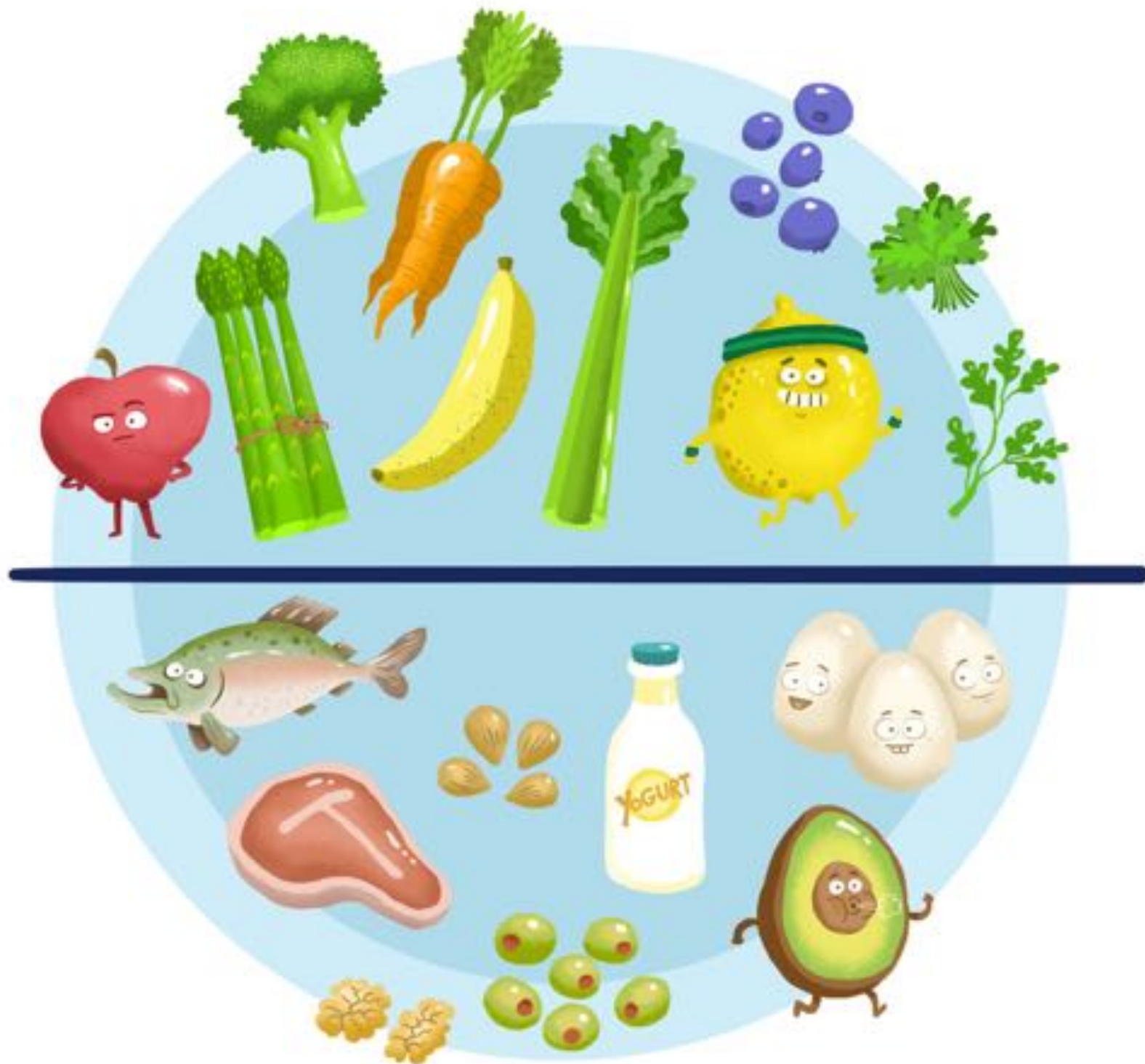
Umahros 10 kostbud

Spis afbalancerede måltider med sundt fedt, kvalitetsprotein, “hele” kulhydrater og grøntsager – gerne så økologisk som muligt. Det gør du ved at spise efter T-tallerken-modellen og evt. ændre balancen efter dine behov.









Umahros 10 kostbud

Selv med så god mad, er det en god ide at tage en multivitamin/mineral alligevel. D-vitamin, fiskeolie og probiotika kan også være en god ide. Hvis du vil understøtte med flere kosttilskud, så rådfør dig med fagfolk først



Tilberedning

Måden maden tilberedes på spiller også en rolle for sundheden. Brankestoffer der dannes ved høj varme, er skadelige i større mængder og ser ud til at have lige så stor indflydelse på sundheden, som balancen mellem fedt, protein og kulhydrater, typen af kulhydrater eller fedtsyrebalancen.



Kollagen vil gerne holde tingene på plads



Tyngdekraften vil gerne trække tingene ned!



Bryster ser godt ud



Bare ikke på mænd!



**DE KAN HENTES PÅ
WWW.UMAHRO.DK/KOSTBUD**



**“IF YOUR GREAT GRANDMOTHER CANNOT
RECOGNIZE IT AS FOOD...IT (M0%0”&#%ING)
AIN’T!”**

-Michael Pollan



De 5 livsstilsbud



De 5 livsstilsbud anno 2016

Vi har fundet ungdommens kilde. Den hedder sved...så bevæg dig hver eneste dag. 30 minutter er absolut minimum, men mere kan være bedre. Desuden er decideret træning bedre end generel bevægelse

Uden søvn dur helten og heltinden ikke, så sørg for at få sovet. Alt under 6 timer er for lidt og meget tyder på, at timerne mellem 22:00 og 02:00 giver allerstørst udbytte

Stress påvirker ikke kun dit sind og humør, men også din krop. Så reducer stressen eller betal prisen!

Det er ikke kun din krop, der har behov for træning. Dit sind og din hjerne kan også trænes. Så uddannelse, udfordring, ny viden, meditation, mindfulness og gode relationer er alle vigtige

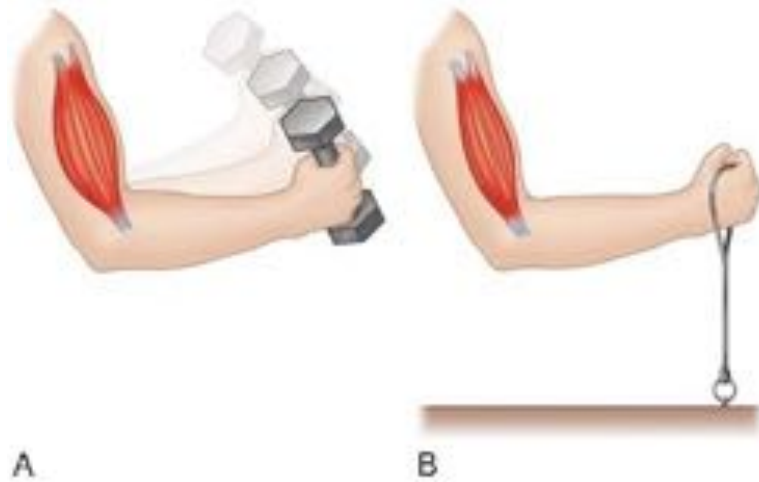
Rygning er skadeligt...også en lille smule!



Hvad er det med
træning?



Myokiner baby!



Myokiner baby!



VS.









- timerne mellem 22:00 og 02:00 tæller dobbelt
- mindre end 6 timer er for lidt
- 8 timer er optimalt
- søvnkvalitet er vigtigt





**HVAD GØR DU
ALLEREDE?**

**HVAD VIL VÆRE DET
NEMMESTE FOR DIG
AT STARTE MED?**



Twitter @umahro
Instagram @umahro



Hvordan kan jeg hjælpe
dig?



Personlige konsultationer

Toplederkuren™

**Sundhedsrevolutionær-
uddannelsen**

Hjælp til selvhjælps foredrag



**Sundhedsrevolution i
firmaer**

Kantinerevolution

Ekspertise

Foredrag hos dig/jer



www.umahro.dk

31 32 97 70

hello@umahro.com

