

Sundhedsrevolutionær

hold 11 • behandler

En videreuddannelse for dig, der lever af
at holde andre mennesker sunde

Starter mandag d. 29. februar 2016



Umahro





Sundhedsrevolutionær hold 11 • Behandler

EN VIDEREUDDANNELSE FOR DIG, DER HOLDER ANDRE MENNESKER SUNDE

Sundhedsrevolutionær behandler er en unik og transformerende online videreuddannelse i kost, ernæring og funktionel medicin.

Den er baseret på den nyeste internationale forskning og formidles på yderst pædagogisk og højest underholdende vis af Umahro Cadogan, revolutionær ernæringsildsjæl og madnørd med speciale i velsmagende selvhelbredelse.

- Er du ernæringsterapeut, klinisk diætist, læge, kiropraktor, fysioterapeut e.l.?
- Mener du, at man kommer længst med en helhedsorienteret tilgang til behandling?
- Vil du gerne forebygge frem for at symptombehandle, helbrede frem for at dulme?
- Vil du gerne være endnu bedre til at behandle hele patienten og ikke blot deres diagnose(r)?
- Tror du på livsstilsændringer frem for quick fix'es i pilleform?
- Er sundhed for dig andet end fraværet af sygdom?

Kan du svare ja til et af ovenstående spørgsmål? Så er dette forløb for dig. Du får alle de nødvendige redskaber til at revolutionere dine patienters helbred.

Denne videreuddannelse er for dig, der er behandler, dvs. dig, der er ernæringsterapeut, klinisk diætist, læge, kiropraktor, fysioterapeut eller lignende. Sundhedsrevolutionær behandler-uddannelsen er systematisk og lettilgængelig, og den er online, så du kan studere lige når det passer dig og samtidig slipper for transporttid.

I dag har de fleste behandlere (du er formentlig én af dem, siden du læser dette) fået øjnene op for nødvendigheden af en holistisk tilgang til helbredsproblemer af enhver art, og der er en bred forståelse for, at krop og psyke er tæt forbundne. Ikke desto mindre halter uddannelsessystemet bagud med hensyn til at implementere den nyeste viden inden for funktionel medicin og ernæring.

Denne videreuddannelse til Sundhedsrevolutionær behandler er blevet til ud fra et ønske om at levere den manglende brik til puslespillet. Danske behandlere har generelt en meget høj faglighed, men der er vigtig viden, som ikke er en del af pensum på uddannelserne – nogle gange fordi der mangler forskningsresultater, nogle gange fordi det ikke er i medicinalindustriens interesse, nogle gange bare fordi man hænger fast i gamle overbevisninger, osv., osv.

Det betyder, at vi slet ikke forebygger nok, at vi forfalder til smertelindring frem for egentlig helbredelse, og at vi overser kroppens immanente evne til at hele sig selv. I Danmark stiger forekomsten af type 2-diabetes støt, antallet af overvægtige og stressramte er overvældende, og mennesker med diagnoser som tarmbetændelse, kræft



og ADHD bliver ofte opgivet for tidligt – alt sammen i høj grad fordi man underkender betydningen af en sund livsstil.

På denne uddannelse får du den nødvendige teoretiske viden om sundhed, ernæring og funktionel medicin, så du bliver i stand til at behandle dine patienter ud fra en individuel og helhedsorienteret optik. Hvis målet for din praksis er at dine patienters symptomer ikke blot skal "håndteres" eller undertrykkes, men at de skal blive raske eller i stand til at leve meget bedre med deres sygdom og allerhelst blive fulde af fornyet overskud og vitalitet, så er denne uddannelse for dig.

N.B. Hvis du gerne vil bruge det, du lærer, til dig selv, så overvej "[Sundhedsrevolutionær hjælp til selvhjælp](#)". Hvis du arbejder med at inspirere andre til sundhed, uden at behandle dem som sådan, så overvej "[Sundhedsrevolutionær rådgiver](#)".



Om Umahro

UMAHRO CADOGAN ER EKSPERT I ERNÆRING, GASTRONOMI OG FUNKTIONEL MEDICIN

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 er forfatter til bestseller-kogebogsserien "Køkkenrevolution", som indtil videre omfatter *Køkkenrevolution på høje hæle*, *Køkkenrevolution for hele familien*, *Mere køkkenrevolution fra Umahro*, *Herrerevolution: Sådan får du styrke, potens og power*, *Slip Slikket*, *Safter*, *Rigtige mænd går også i sort* og *Alle kvinders sundhedsbibel* og til Hjælp til selvhjælpsbogen *Fortsæt den gode cyklus* (udsolgt fra forlaget).

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*, *Nutrition and Addiction* og han var fagredaktør på *The Textbook of Functional Medicine*.

Umahro har forelæst og undervist på konferencer om ernæring, sundhed og funktionel medicin i Danmark, Sverige, Norge, England, Irland og USA.

Og han er også Adjunct Professor på Mastersgraden i Nutrition and Functional Medicine på The University of Western States i Portland, USA.

Desuden er han vært i sit eget podcast om sundhed kaldet "[Sundhedsrevolution med Umahro](#)".

Nogle eksempler på kunder og samarbejdspartnere er The Institute for Functional Medicine, Det Sociale Netværk Fonden Mindsteps, Energy-Excellence, Chris McDonald, Birgitte Nymann, Stig Åvall Severinsen, Henning Daverne, Aarstiderne, FN, Unicredit, Novartis, Roche, DFDS og Urtekram.

[DOWNLOAD UMAHROS CV HER](#)

Programmet

Forløbet varer 1 år og 2 måneder og er delt op i 14 moduler/temaer. Hvert modul indeholder teori, praksis og refleksion samt 2 live webinarer (seminarer/foredrag på internettet).

Du kan stille spørgsmål til Umahro på de mange webinarer og derudover har du adgang til et lukket onlineforum for Sundhedsrevolutionærer, hvor du kan tale med de andre studerende.

TIDSPUNKT	MODUL OG EMNE
29. februar - 27. marts 2016	Modul 1 : Hvad er sund mad og sundhed? Mad og levevis taler til din krop. Hvad siger du til den? Hvilket svar får du?
28. marts - 24. april 2016	Modul 2: Styr på fordøjelsen Sådan får du allermost næring ud af maden du spiser. Sådan finder du ud af, om du har nogle problemer med din fordøjelse. Sådan får du bugt med fordøjelsesproblemerne. Sådan får du styr på din tarmflora.
25. april - 22. maj 2016	Modul 3: Kan du tåle maden og dine omgivelser? Er du overfølsom, sensitiv, allergisk eller intolerant? Hvordan finder du ud af det? Hvad gør du? Hvordan med mælk, gluten og soja? Er der noget i miljøet du reagerer på?
23. maj - 19. juni 2016	Modul 4: Dit immunforsvar Sådan får du et bomstærkt immunforsvar! Sig farvel til infektioner. Sådan får du styr på et løbsk immunforsvar ved astma, allergi, eksem, nældefeber, høfeber, tendens til betændelse og irritation eller det der er værre.
20. juni - 17. juli 2016	Modul 5: Energi Hvad er energi? Hvordan får du mere energi? Hvad røver måske din energi og hvordan får du den igen? Sådan skaber du fysisk energi. Sådan skaber du mental energi. Hvad er stofskiftet og hvordan får du bedst styr på det.
11. juli - 14. august 2016	SOMMERFERIE
15. august - 11. september 2016	Modul 6: Vægt og vægttab Hvordan defineres overvægt? Hvornår er der for meget fedt på kroppen? Hvad skal der til, for at tabe sig på fornuftig maner? Er man sund bare fordi man er slank? Er vi ved at blive til <i>Homo obesus</i> ?
12. september - 9. oktober 2016	Modul 7: Feeding and Leading Your Mind To Perform Sådan spiser og lever du for at få din hjerne og dit sind helt i topform. Find ud af hvordan kosten, næringsstoffer og levevis kan bruges til at optimere din hjerne og sind, så dit humør er på toppen og der virkelig er lys i pæren.



TIDSPUNKT	MODUL OG EMNE
10. oktober - 6. november 2016	Modul 8: Detox og biotransformation Fup eller fakta? Kan du rense din krop? Hvad skal der til? Hvad er muligt? Hvad skal du passe på? Ja, din kost og levevis kan sagtens mindske din krops belastning med miljøgifte og affaldsstoffer...eller gøre den værre.
7. november - 4. december 2016	Modul 9: Hormonerne Hormoner styrer alt der foregår i din krop, så lær at få styr på dem. Om østrogen, testosteron, væksthormon, insulin, stofskiftet, melatonin og alle de andre "signal-generaler", der bestemmer over din krop og gør forskellen på velvære og sygdom. Lær at styre dine hormoner fremfor det modsatte. Om hormonfølsomme kræftformer, menstruationsproblemer, infertilitet, knogleskørhed, insulinresistens, forstørret prostata og alle de andre helbredsproblemer, hvor hormonerne er ude af kontrol.
5. december 2016 - 8. januar 2017	Jul og nytår med mere sundhed, mere velsmag og god samvittighed! Du bliver guidet til at klare jul og nytår på god maner uden oppustet mave, total energi mangel og 5 kg ekstra på sidebenene. Opskrifter, træning, råvarer og fif.
9. januar - 5. februar 2017	Modul 10: Stress Hvad er det? Hvordan undgår man skadevirkningerne af stress? Er der positiv stress? Hvordan undersøger du dig selv for fysisk og psykisk stress? Hvad skal der til for at komme ovenpå igen efter stress?
6. februar - 5. marts 2017	Modul 11: Glem anti-aging for det drejer sig om succesfuld aldring! Det drejer sig ikke om at leve til du er 100, men om at få 100% glæde, velvære og vitalitet ud af de år, du lever. Om at kunne ældes med ynde, så du kan nyde den visdom, du får med tiden. Sådan skal du spise og leve, for at kunne leve livet fuldt ud...hele livet! Find ud af, hvor du skal være ekstra påpasselig.
5. marts - 2. april 2017	Modul 12: Velfærdssygdomme Hvad er velfærdssygdomme? Hvordan opstår de? Sådan undgår du overvægt, sukkersyge, kræft, hjertekar- og kredsløbssygdomme, demens, depression, knogleskørhed, gigt og de andre sygdomme og helbredsproblemer, der dræber og ødelægger livskvaliteten hos det moderne menneske. Sådan screener du dig selv og fanger velfærdssygdomme i opløbet.
3. april - 30. april 2017	Modul 13: Bliv din egen sundhedsekspert! Din individualiserede sundhedsplan. Vi sammensætter hele årets viden og indsigt til din personlige vitalitetsplan. Du er nu sundhedsrevolutionær og din egen sundhedsekspert.



Udtalelser



"Jeg er blevet stopfyldt med nyttig information, og mit hoved summer af ny viden. Jeg elsker det!"

– Jane Pedersen, Sundhedsrevolutionær pilotforløb

"Jeg elsker den mand og hans viden. Det vil min familie og omgangskreds kunne fortælle meget, meget mere om... Og jeg har stor tillid til Umahro og hans viden om forskningsresultater fra ind- og udland."

– Kirsten Nielsen, zoneterapeut og akupunktør, Sundhedsrevolutionær hold 1 behandler



"Som personlig træner og ernærings-/sundhedsnørd, kan jeg ikke andet end anbefale at blive Sundhedsrevolutionær."

– Anne Bech, personlig træner og fitness ekspert, Sundhedsrevolutionær hold 1 behandler

"Umahro inspirerer på et unikt niveau. Sundhed, fantastiske smagsoplevelser og stor faglighed forenes (...). Det kan anbefales!"

– Sanne Lindhardt, produkt- & kommunikationschef, [Urtekram](#), Sundhedsrevolutionær hold 2 rådgiver



"Umahro har en fantastisk vigtig mission! Kost og fordøjelse har en kæmpe indvirkning på vores sundhed. Som deltager får jeg en masse spændende, vigtig og ikke mindst brugbar viden om kost, krop og sundhed. Det er fantastisk at kunne sidde hjemme i sin stue og amme sit barn eller lytte til at de store børn sover, mens guldornene triller ud af computeren. De bliver tilmed formidlet i et sprog, som er let tilgængeligt, men på et højt fagligt niveau.

Og jeg har mulighed for at stille spørgsmål direkte til Umahro flere gange undervejs. Det er i sig selv alle pengene værd. For det giver mig mulighed for at rette emnerne til lige nøjagtig den vinkel, som er mest vigtig for mig – nemlig børnene."

Anette Opstrup, sundhedsplejerske – [Æblebørn.dk](#) – Sunde, raske og glade børn



De praktiske detaljer

Start

Uddannelsen starter mandag d. 29. februar 2016

Du får

- Et væld af små teoretiske indlæg, både videoer, lydfiler og artikler der ligger online og bliver frigivet hver dag
- Al lyd fra videoerne kan downloades som MP3-filer
- Alt materiale fra videoer, artikler o.s.v. kan downloades som PDF- eller Word-filer.
- Arbejdsark til refleksionsøvelser
- Opgaver i form af patient cases du skal kommentere og får Umahros feedback på i 1-til-1 sessions (se nedenfor)
- Madlavningsopgaver
- Ugeplaner og indkøbslister
- 28 live webinarer
- Fælles madlavningsdag
- Afrundende heldagsseminar
- Fire 1-til-1 live eller Skype sessions med Umahro á 1 time undervejs hvor du får feedback og ny viden i forhold til dine opgaver
- Adgang til online deltagerforum
- Adgang til Umahros online kogebog med hundredevis af opskrifter
- Bonusmateriale i form af optagelser og materiale fra foredrag, workshops og hjælp til selvhjælpsworkshops Umahro afholder
- 20% rabat hvis du tilmelder dig Umahros madlavningskurser og workshops eller booker en personlig session

Fordelene ved at forløbet er online

- Du kan være med hvorfra og når det passer dig, så du kan følge uddannelsen uanset hvordan og hvornår du arbejder, har fri o.s.v.
- Du kan altid gå ind og gense materialet senere hen. Ikke blot mens uddannelsen forløber, men også efter du er færdig.



Prisen

Når der ikke er udgifter til undervisningslokaler, forplejning etc., kan prisen holdes nede.

Din pris for alt dette er derfor kun

kr. 30.000,00 ex. moms (kr. 37.500,00 inkl. moms)

hvis du betaler hele beløbet ved tilmelding.

Du er også velkommen til at betale i rater.

Betaling i rater

Du har følgende to muligheder:

3 rater

Tre rater à kr. 10.500,00 ex. moms (kr. 13.125,00 inkl. moms). I alt kr. 31.500,00 ex. moms (kr. 39.375,00 inkl. moms).

- Første rate betales ved tilmelding
- 2. rate betales 1. april 2016
- 3. rate betales 1. juni 2016

12 rater

Tolv rater à 2.800,00 ex. moms (3.281,25 inkl. moms), startende ved tilmelding og så hver måned i de efterfølgende 11 måneder. Alt i alt kr. 33.600,00 ex. moms (kr. 42.000,00 inkl. moms).

BETALINGSMULIGHEDER

Du kan betale direkte online med kreditkort eller få tilsendt en faktura, som du betaler ved bankoverførsel.

Hvis du gerne vil have en faktura og betale via bankoverførsel, så kontakt Maria på 31 32 97 70 eller hello@umahro.com.



Tilmelding

Du kan tilmelde dig direkte på Umahros website

[KLIK HER](#)

Du kan også tilmelde dig ved at kontakte Maria på 31 32 97 70 eller hello@umahro.com.

Tilmeldingsfrist

Tilmelding er først til mølle og fristen er fredag d. 26. februar 2016.

Der er højst 12 pladser på behandler-niveau, så skynd dig at få din studieplads.