

Fra usund til sund

Umahro Cadogan

Food Can Change Your Life

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



Slagplanen

- “Husreglerne”
- Fra usund til sund
- Hvordan kan jeg hjælpe dig?
- Spørgsmål
- Opfølgning på mail

“Husreglerne”

- Webinaret optages og jeg sender en mail med optagelsen og nogle gode tilbud efterfølgende
 - Slides bliver også sendt med
- Vent med at skrive spørgsmålene til jeg er færdig med at tale om mad som kommunikation og hvordan jeg kan hjælpe dig
 - ...Jeg skal nok svare løs, når det bliver spørgetid

Fra usund til sund

Hvad er sundhed for dig?

**Er det en bestemt
adfær og måde at
leve på?**

Er det en tilstand af velvære?

**Er det en bestemt
tilstand i kroppen (vægt,
blodtryk o.s.v.)?**

**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?

Hvad er sundt? Hvad er sundhed?

Er det sundt?

- Jeg er sund, fordi jeg er slank!
- Jeg er sund, fordi jeg ikke ryger!
- Jeg er sund, fordi jeg spiser masser af grøntsager!
- Jeg er sund, fordi jeg drikker 1 genstand dagligt!
- Jeg er sund, fordi jeg ikke har nogen klinisk diagnose!
- Jeg er sund, fordi jeg er glad!
- Jeg er sund, fordi jeg laver masser af sport!

Det er individuelt

- Fravær af sygdom og klinisk diagnose
- Energi, velvære og funktionsniveau til at leve og nyde livet
- Ikke en krop eller fysiologi der giver en markant forhøjet risiko for at få velfærdssygdomme eller en forringet alderdom og/eller accelereret aldringsprocess
- Kostvaner der ikke underminerer dette, men bidrager positivt... og samtidig smager som du kan lide det og er “lad-sig-gørligt”
- Motion og bevægelse der ikke underminerer dette, men bidrager positivt...og samtidig er noget du nyder, får glæde af og er “lad-sig-gørligt”

Hvad med vægten?

ER EN SIXPACK SUND?

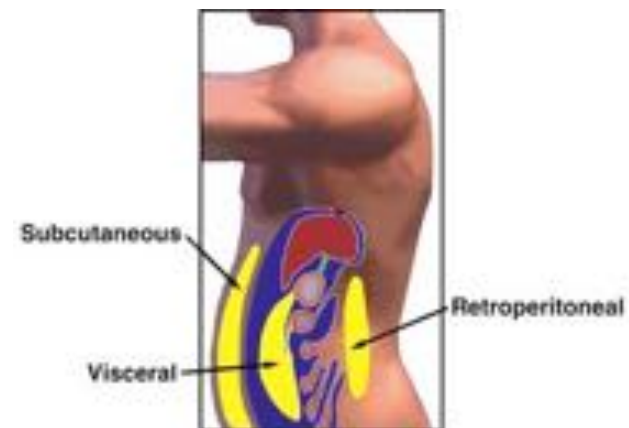


**Disclaimer: F##k sixpacks
og kosmetisk vægttab**



For meget bug-organfedt er farligt

- Det er fedtet inden i bughulen, der er problematisk
 - Bagved mavemuskulaturen
 - I leveren
 - I bugspytkirtlen
- Fedtet lige på maven



Intraabdominalt fedt taler til kroppen...det taler “grimt”!

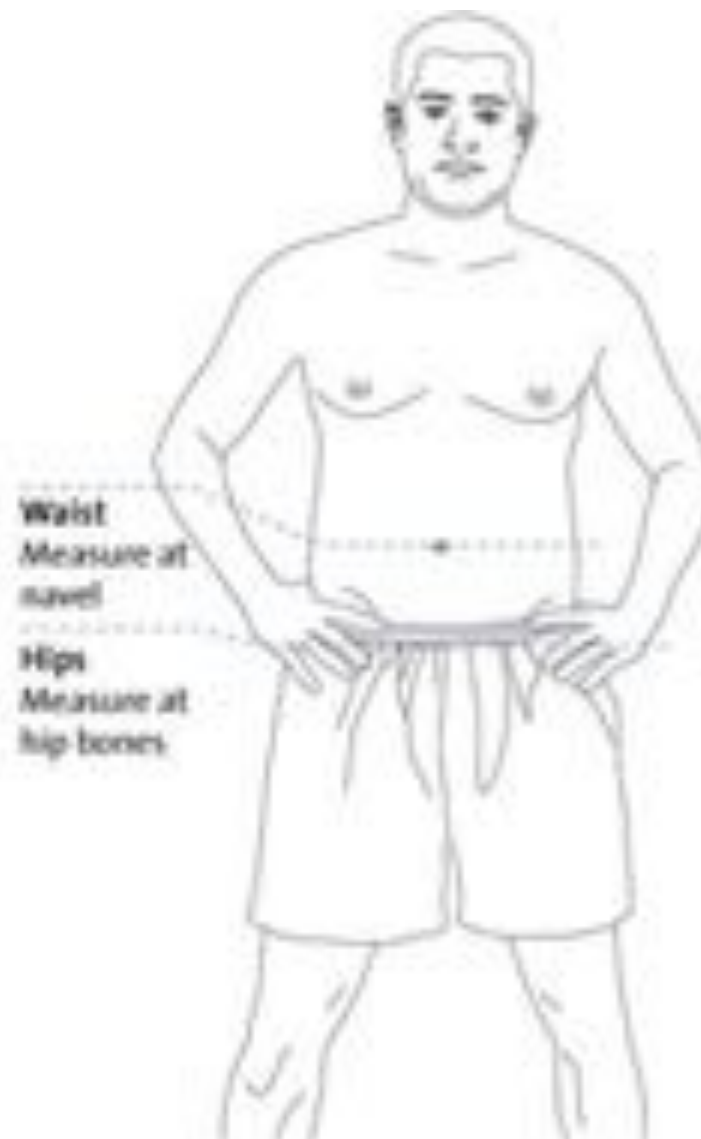
- Organfedtet sender signaler til resten af kroppen
 - Inflammation
 - Insulinresistens
 - Ændret hjerne kemi
 - Ændret leverfunktion
 - Ændret nyrefunktion
 - Påvirkning af hjertekarsystemet
 - Ændret appetitregulering

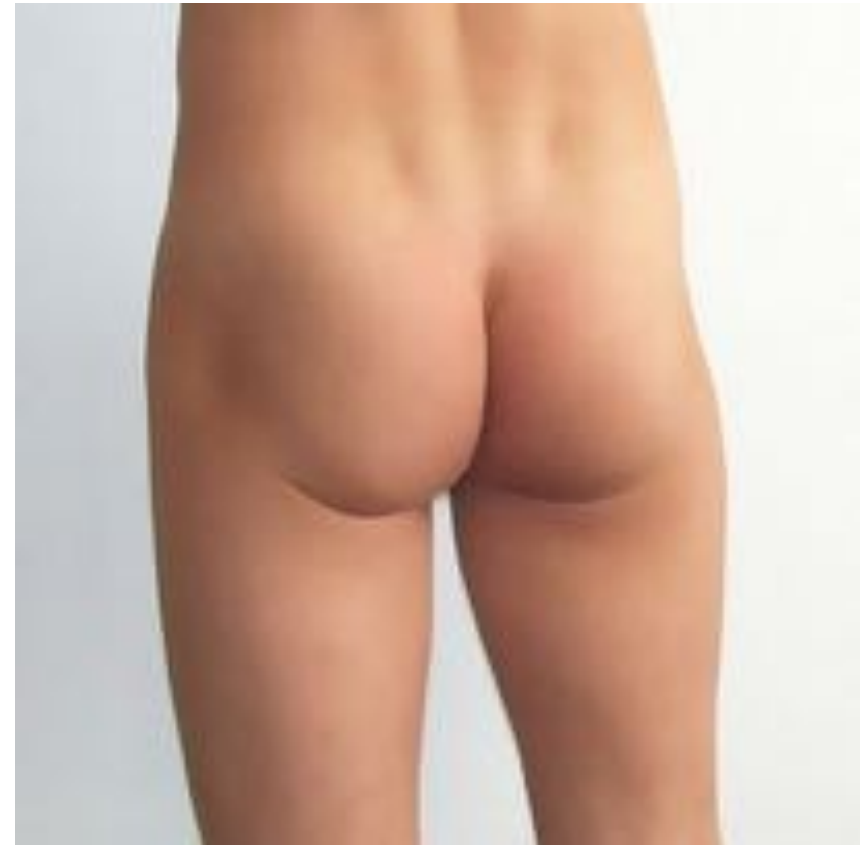


**Målet er at reducere organfedtet...uanset om tallet på vægten rykker sig eller ej!
Og muskelmassen må også gerne stige**

Talje:hoftemålet

- Hvad angår sundhed, så er talje:hoftemål det vigtigste at forholde sig til
- Forholdet mellem livvide ved taljen og rundt om hoften
 - Altså livvide (ved taljen) divideret med livvide rundt om hoften
- Ideelt
 - Kvinder: $<0,7$...men $0,8$ også OK for en spinkel kvinde
 - Mænd: $<1,0$





Talje:hoftemål og generel sundhed

- Børn født af mødre med et højere talje:hoftemål ser ud til at klare sig allerbedst i kognitive tests
 - Sundere hormonbalance under graviditeten
 - Nok energi i moderen til at fodre barnet
- Kvinder med pæreform klarer sig bedre i og efter menopause

Taljemålet

- Mænd

- Over 104 cm er decideret farligt
- Over 94 cm er for meget

- Kvinder

- Over 94 cm er decideret farligt
- Over 84 cm er for meget

Hjerte og kredsløb

Din livspuls

- Hjerte, lunger og kredsløb sørger for at levere blod med næring og ilt til alle kroppens organer og samtidig fjerne affaldsstoffer (CO₂, mælkesyre m.m.), så de kan “smides ud”
- Dine blodkar udgør den største overflade inden i din krop...og de er, sammen med dit hjerte og dine lunger, blandt de største signalssystemer i din krop

Går det galt her, går det galt everywhere

- Problemer med hjerte, lunger og kredsløb rammer alt andet i kroppen på både den korte og lange bane, både direkte og indirekte
 - Hjertekarsygdom
 - Type II diabetes
 - Slagtilfælde
 - Systemisk inflammation

Screening og adfærd

- Check blodtryk årligt
- Få lavet en mere detaljeret hjerteundersøgelse hvert 5. år
- Sørg for at udfordre dit hjerte regelmæssigt med motion og sport eller at cykle hurtigt

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



Overblik

- Det basale er vigtigere end noget andet
- Kost
- Rygning
- Alkohol
- Motion
- Søvn
- Stress

Overblik

- Det basale er vigtigere end noget andet
- Kost
- Rygning
- Alkohol
- Motion
- Søvn
- Stress

KRAMSS!

Overblik

- Det basale er vigtigere end noget andet
- Kost
- Rygning
- Alkohol
- Motion
- Søvn
- Stress

Kost

De 10 kostbud anno 2017

Umahros 10 kostbud

1. 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 rå, noget juicet, noget blendet og noget tilberedt.



Umahros 10 kostbud

2. 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. “Rent” proteinpulver kan også være en OK kilde til ekstra protein.



Umahros 10 kostbud

3. 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 erythritol kan være acceptable sukkererstatninger, når de bruges med måde.





Umahros 10 kostbud

4. 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.

Hvad skal jeg stege i?

Klaret smør

Kokosolie

Palmeolie

Ande-, gåse-, okse-,
kyllingefedt

Smør

Olivenolie

Macadamiaolie

Mandelolie

Avokadoolie

Sesamolie

Umahros 10 kostbud

5. 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

6. 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

7. 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.



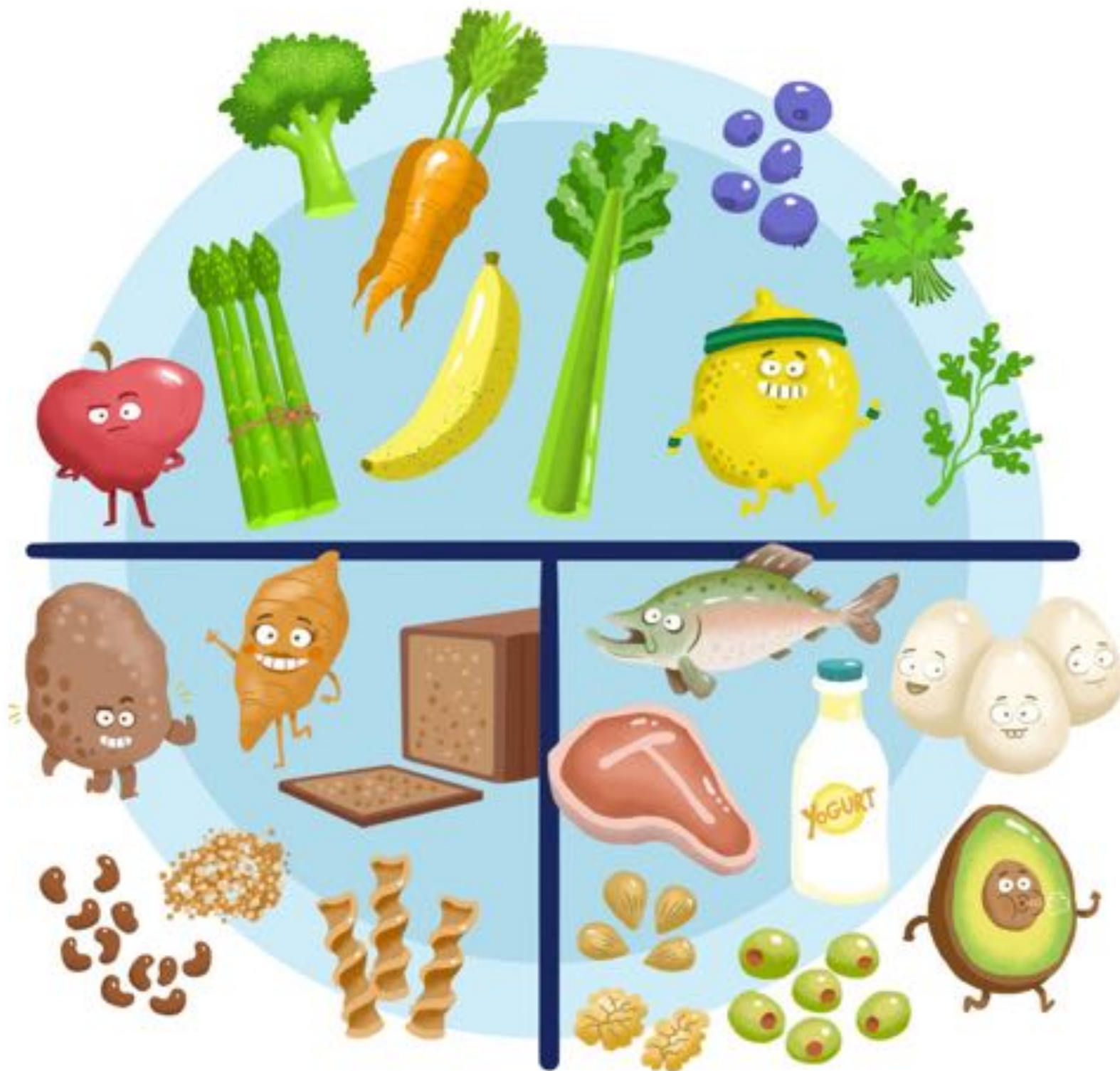


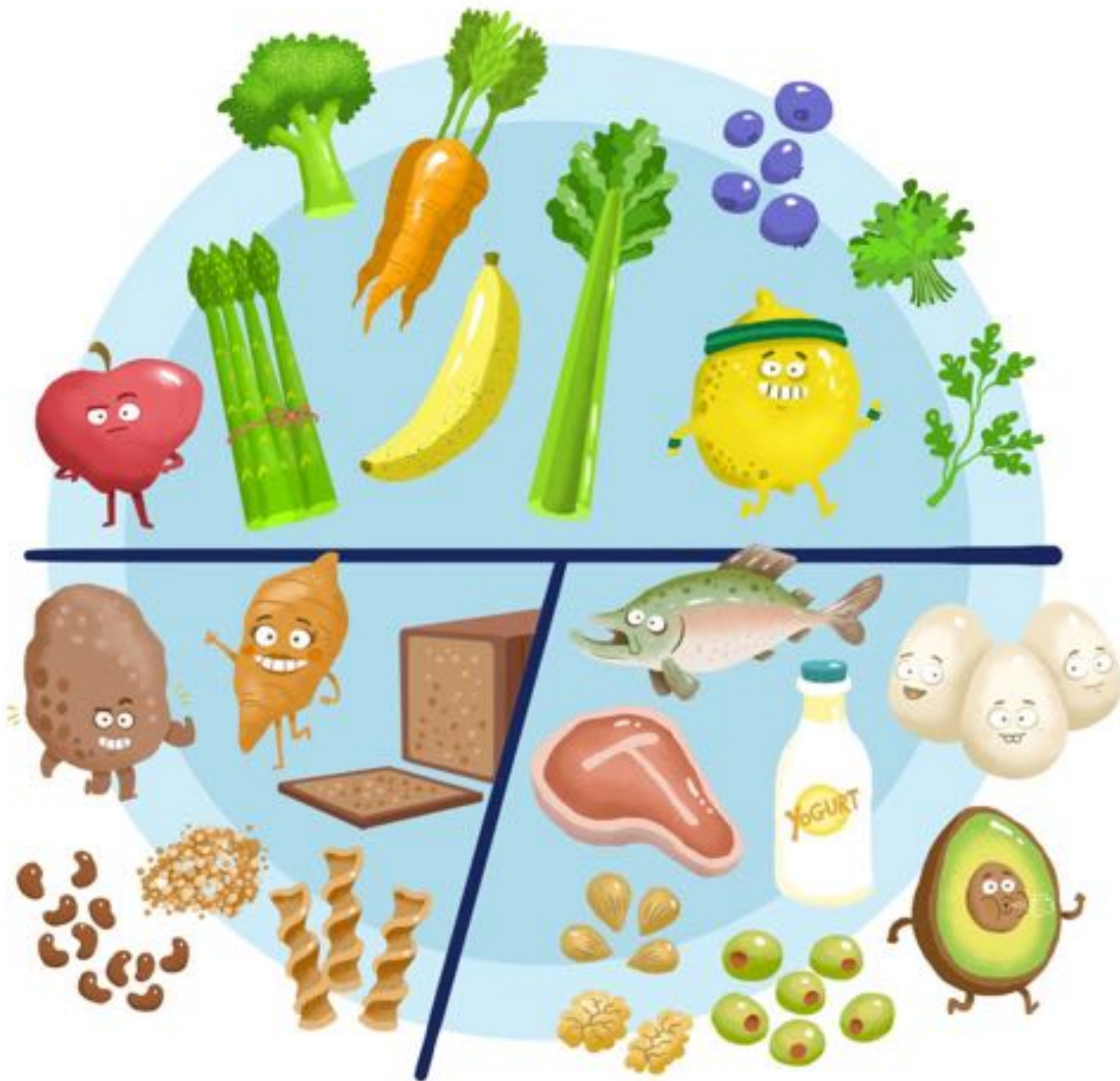
Umahros 10 kostbud

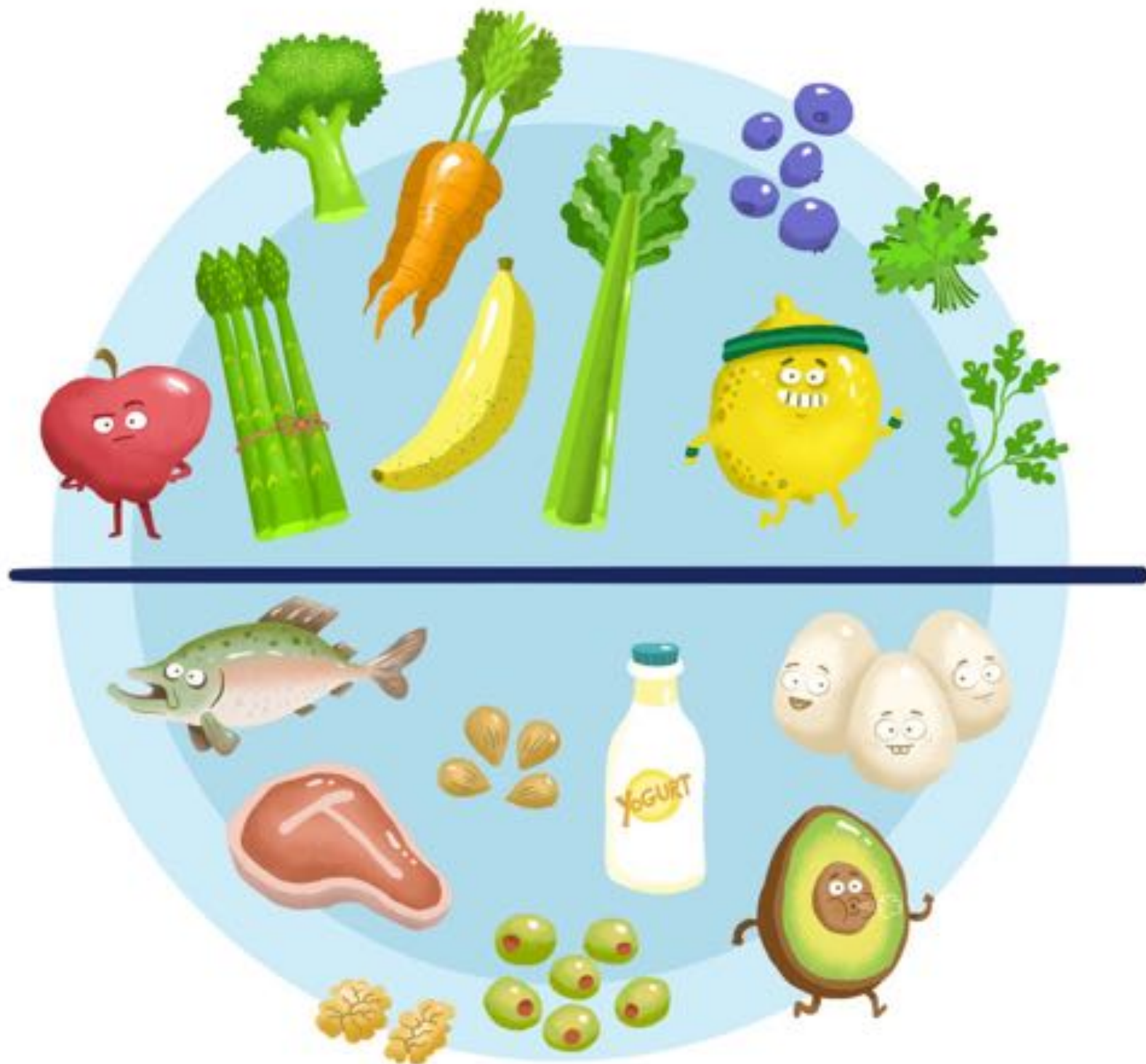
8. Spis regelmæssigt – prioriter gerne morgenmaden og få alle hovedmåltiderne. Andre spisemønstre kan være relevante, hvis du er parat til det eller har et medicinsk behov.

Umahros 10 kostbud

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







Umahros 10 kostbud

10. 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

Kalorierne tæller også!

Tilberedningsmetoden betyder noget!

Rygning

Selv lidt er skadeligt

- Der er ikke et lineært forhold mellem mængden af tobak og sygdom
 - Selv lidt tobak gør stor skade...meget tobak gør “blot” stor skade + ekstra skade
- Det er kun nikotin og kulilte der relativt hurtigt forsvinder fra kroppen
 - Tjærestoffer m.m. har lange biologiske halvliv og gør skade i uger, måneder eller år efter en enkel eksponering

Alcohol

Lidt...eller intet

- 1 genstand i døgnet eller hvert 2. døgn har en beskyttende effekt...hvis du allerede er i risikozonen
 - Hjertekarsygdome
 - Smerterne ved slidgigt
 - Kronisk systemisk inflammation
 - Alzheimers
 - Muligvis type II diabetes
 - Hvis du allerede har lav risiko, kan alkohol ikke sænke risikoen udover “bomstærk og supersund”

Alkohol og kræft?

- I gennemsnitsbefolkning vil selv et “sundt” alkoholforbrug lede til en lidt forhøjet risiko for brystkræft o.l. østrogen-følsomme kræftformer blandt kvinder og tyktarmskræft uanset køn
 - Men den samlede dødelighed er stadigvæk lavere, da den beskyttende effekt vis á vis hjertekarsygdomme er langt større end den meget lidt forøgede risiko for hormonelt betingede kræftformer og tyktarmskræft
- Folsyre og et højt indtag af grøntsager, bær, frugter og bælgfrugter ser ud til at “neutralisere” kræfttrisikoen fra alkohol

Motion





A



B



Trin-for-trin

- Mindst 30 minutters basalbevægelse dagligt
 - Gå, cykle, havearbejde o.s.v
- Træning 2-3 gange om ugen
- Struktureret og varieret træning hver 2. dag
- Daglig træning med periodisering

Søvn



?



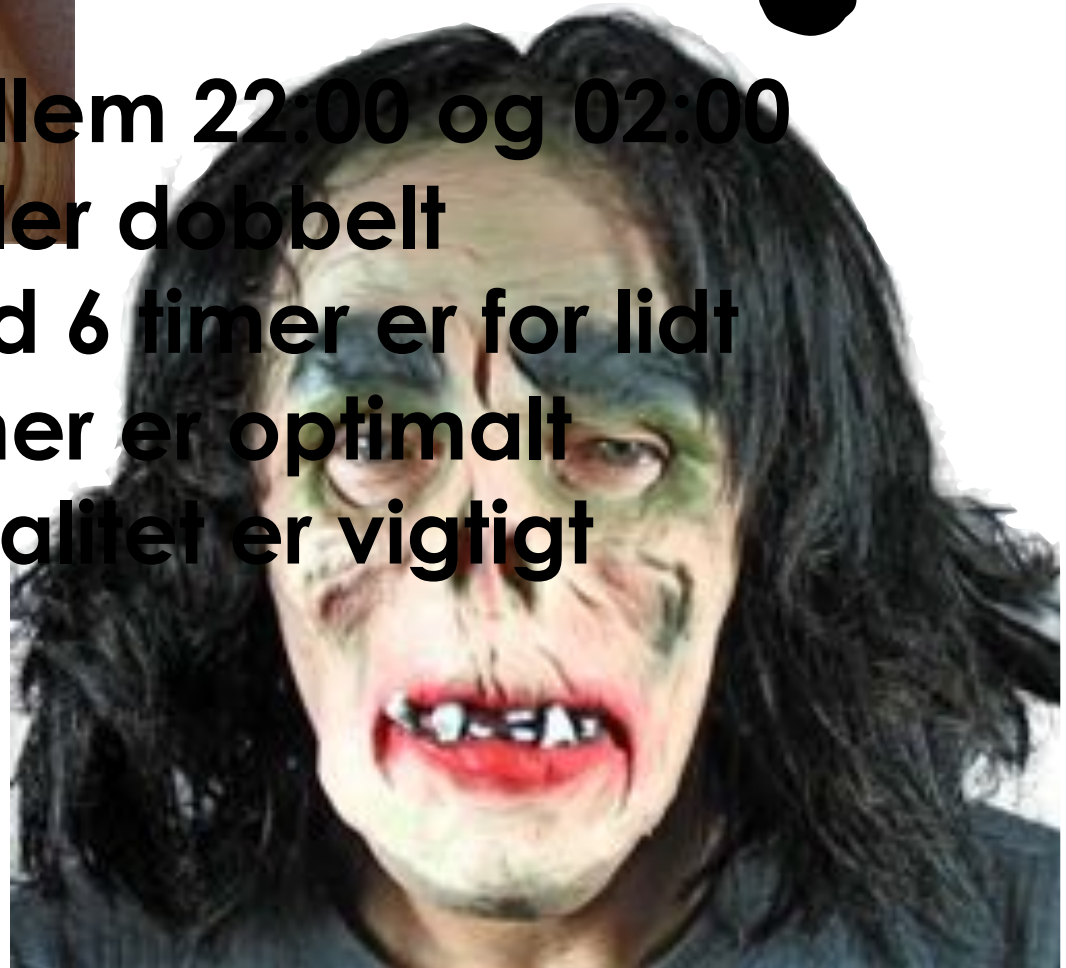
?



- timerne mellem 22:00 og 02:00 tæller dobbelt

mindre end 6 timer er for lidt

7-8 timer er optimalt
søvnkvalitet er vigtigt



Manglende søvn blokerer for alt andet

- Ringere appetitregulering
- Dårligere forbrænding
- Inflammation
- Nedsat anabolsk respons og øget katabolisme
- Hormonelle forstyrrelser
- Negativ indvirkning på fordøjelsen

Fiks din søvn 1-2-3

- Lad være med at forpurre nattesøvnen på forhånd: For meget alkohol, koffein, for meget og for lidt at spise
- Gear ned i god tid: Sluk lys, TV o.s.v. kl. 21:00
 - Kun stearinlys o.l.
- Mørke: Søvnbriller, mørklækningsgardiner, ikke noget lys i soveværelset
- Magnesium
- Melatonin
- Baldrian o.l. beroligende urter

Stress



Stresstrappen



Stresstrappen



Stresstrappen



Stresstrappen



Stresstrappen



Stresstrappen



Hvorfor?

- Direkte skadevirkninger
 - Fysiologiske
 - Neurologiske
 - Kognitive og emotionelle
- Ringe evne til at respondere på interventioner
- Manglende viljestyrke, energi og overskud til at gøre noget mere drastisk

Fysiologiske skadevirkninger

- Immunfunktion
- Blodsukker og energiomsætning
- Fedme
- Blodtryk og hjertekarsystem
- Hormonelle systemer
- Oxidativt stress
- Biotransformation
- Cellevækst og -deling

Neurologiske, kognitive og emotionelle skadevirkninger

- Kreativitet
- Viljestyrke og engagement
- Indlæring og hukommelse
- Socialt funktionsniveau og empati
- Eksitatorisk tonus
- Kropsbevidsthed
- Evne til at skifte mellem sympatikus og parasympatikus

Stresstrappen



Stresstrappen



Stresstrappen



Stresstrappen



Stresstrappen



Stresstrappen



Prioriter

- Med mindre du er i grøn zone eller kun er “lidt” inde i gul zone, så lad være med at bruge masser af ressourcer på større interventioner og ændringer
- Hvis du er i orange eller rød zone, så adresser stress som noget af det første
 - Omgivelser, aflastning, biokemi/fysiologi
- Der er altid undtagelser

Udbytte for indsatsen!

Det fysiologisk vigtigste

1. Rygestop
2. Voldsomt alkoholforbrug stoppes
3. Masser af grøntsager og kontrol med kalorierne
4. Motion og bevægelse
5. Søvn
6. Stress
7. Finjustering af kosten
8. Kosttilskud

Men hvad er bedst “lad-sig-gørligt”?

- Styr på søvn
- Styr på stress
- T-tallerken især masser af grøntsager
- Dagligdagsbevægelse
- Miljøændring og nudging

Hvordan kan jeg hjælpe dig?

Hvad arbejder jeg med?

- Fra usund til sund
- Fra syg til rask
- Fra sund til toppræstation
 - Arbejdsmæssigt
 - For atleter
- Foodpower
- Foredrag
- Konsulentarbejde i virksomheder og organisationer

Hvem er du?

- Privatperson

- Konsultationer, åbne foredrag, Toplederkuren™, Fra usund til sund på 12 uger hold 1, temadage, bøger og e-bøger

- Sundhedsfaglig

- Masterclasses i 2017, supervision, tilpasset undervisning, bøger og e-bøger, Fra usund til sund på 12 uger hold 1

- Firma/virksomhed/organisation

- Foredrag, workshops, kantineudvikling, sundhedsprogrammer i firmaer, Toplederkuren™, bøger og e-bøger, Fra usund til sund på 12 uger hold 1

- Skole/undervisning/institution

- Foredrag, workshops, tilpasset undervisning, supervision, Masterclasses



Fra usund til sund på 12 uger • Hold 1

Hvad er det?

- 12 ugers online forløb med mig som din guide på færden fra usund til sund...eller for at forblive sund resten af livet
- Vi gennemgår K.R.A.M.S.S. i detaljer, så du får lavet din egen personlige sundhedsplan for resten af 2017 og alle årene derefter
- Du lærer hvad der er vigtigt for dig at gøre og hvordan du får det gjort

Hvornår er det?

- 12 ugers online program
- Starter mandag d. 10. april
- Slutter søndag d. 2. juli

Hvordan er det?

- Video hver uge
- Opskrifter og madlavning hver uge
- Artikler og handouts hver uge
- Du laver din egen sundhedsplan løbende og justerer, som du lærer. 12 uger senere står du med din egen personlige sundheds-køreplan
- Webinar/live chat hver 4. uge samt 1 gang efter forløbet er slut for at følge op og følge til dørs

Hvad koster det?

- Kr. 4.500,00 inkl. moms
 - Alt online materialet (videoer, audio, handouts, guides, artikler) og adgang efter forløbet er slut
 - 4 webinarer på en time hvor der udelukkende er spørgetid
 - Adgang til en FB gruppe for alle deltagerne
- Det er kr. 375,00 om ugen...svarer til en dyr latte hver dag...eller en tur i biografen for 2 med slik og sodavand

Hvordan bliver du tilmeldt?

- Du får et link til forsalgslisten i opfølgningsmailen efter webinarret
- Jeg åbner for tilmeldingerne mandag d. 20. marts og der er specielle tilbud til alle på forsalgslisten

SPØRGETID!

HELLO@UMAHRO.COM

31328178

