FRA USUND TIL SUND

FIND DIN VEJ TIL BÆREDYGTIG SUNDHED HELE LIVET…UDEN FANATISME OG AFSAVN!

UMAHRO CADOGAN

Umahro
Food can change your life

DE 6 AFGØRENDE FAKTORER DER PÅVIRKER DIN SUNDHED

Hvis du gerne vil gøre noget for din sundhed, hvis du gerne vil forblive sund, gerne vil gå fra usund til sund eller undgå at blive usund igen, er der 6 faktorer, du skal se nærmere på og forholde dig til.

Det er din gøren og adfærd på disse 6 områder, de valg du træffer bevidst eller ubevidst på disse 6 områder, der er med til at gøre dig mere eller mindre sund.

De 6 faktorer er:

1. Kost
2. Rygning
3. Alkohol(forbrug)
4. Motion og bevægelse
5. Søvn
6. Stress, ro og glæde

En nem måde at huske dem på, er forkortelsen **K.R.A.M.S.S.**

Hvis du "opfører dig bare nogenlunde pænt" på disse 6 områder, er du godt på vej til at gå fra usund til sund eller forblive sund.

Så giver du jo dig selv nogle "sundheds"-K.R.A.M.S.S.

REGELMÆSSIGHED TRUMFER FANATISME!

Du skal ikke være fanatisk med nogle af de 6 faktorer (med undtagelse af rygning, hvor der ikke er nogen blød mellemvej udover at lade være med at ryge eller stoppe med at ryge for at få mere sundhed), men bare gøre noget på hver af områderne og gøre det regelmæssigt.

Det er det du gør til hverdag, eller undlader at gøre, der påvirker din sundhed på godt og ondt.

Men om du spiser en is, drikker lidt for meget en aften, ikke får motioneret i et par dage eller en uge, er stresset i en eksamensuge eller ikke får nok søvn i 4 dage, mens du laver en opgave færdig, det betyder sjældent noget i det store hele.

Copyright © Umahro Cadogan & Umahro ApS 2017

KOSTEN

Maden du spiser, har ret stor indflydelse på din sundhed og dit velvære.

Risikoen for at dø af mange typer hjertekarsygdom, type II diabetes og visse typer kræft stiger f.eks. med 10% for hver 100 gr du **IKKE** får spist af de anbefalede 600 gr grøntsager, bær og frugter dagligt.

Så hvis du "kun" spiser 500 gr grøntsager, bær og frugter dagligt over et liv, så har du 10% større chance for at dø af en af de førnævnte velfærdssygdomme, end du ellers burde have resten af din livsstil taget i betragtning.

Og overvægt, hvor kosten spiller en stor rolle sammen med motion, øger risikoen for eller sværhedsgraden af de fleste velfærdssygdomme og også en masse andre sygdomme og helbredsproblemer.

Heldigvis er det ikke så svært, at gøre din kost sundere.

Det kræver ikke vilde kure, umuligt afsagn eller at du medbringer en lommeregner og en digitalvægt samt fødevaretabel.

Et godt sted at starte, er at forholde dig til mine 10 kostbud.

Start med dem, der er nemmest for dig at implementere og lav så om på din kost lidt efter lidt, indtil du følger de 10 kostbud eller mange af dem.

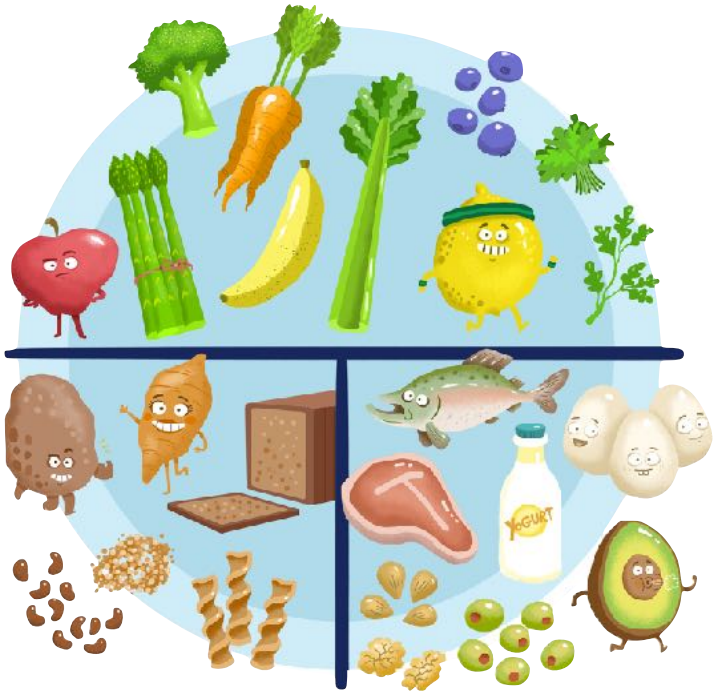
Og du kan altid vælge at afvige fra dem fra tid til anden.

DE 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 høstede, når de er modne og i sæson. Få noget råt, noget juicet, noget blendet og noget tilberedt.
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.
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 erytrithol kan være acceptable sukkererstatninger, når de bruges med måde.

Copyright © Umahro Cadogan & Umahro ApS 2017

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.
5. Spis bælgfrugter, 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 bælgfrugter, hvis du har problemer med blodsukkeret, da bælgfrugter er de "allerlangsomste" kulhydrater.
6. Hvis du spiser kornprodukter, så vælg fuldkornsprodukter og fuldgryn – de raffinerede korn er ikke lige så næringsrige. 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.
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.
8. Spis som udgangspunkt regelmæssigt – spring ikke hovedmåltiderne over. Andre spisemønstre kan være relevante, hvis du er parat til det, du har et medicinsk behov eller det virker for dig.
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-tallerken-modellen. Øverst, der er mindst 50% af tallerkenen, skal der være grøntsager, bær og frugter. Og så skal de resterende to ¼ dækkes med henholdvis sundt protein og fedt, såsom fisk, magert kød, skaldyr, avokado, nødder, æg og yoghurt naturel, og grove kulhydratkilder,



Copyright © Umahro Cadogan & Umahro ApS 2017

såsom kartofler, søde kartofler, brune ris, fuldkornsbrød, linser, fuldkornspasta, bønner og quinoa. Hvis du følger den fordeling af forskellige typer fødevarer på din tallerken til morgenmad, frokost og aftensmad, er du allerede kommet rigtig langt i forhold til at spise sundt.

10. Selv med så god mad, er det en god idé at tage en daglig multivitamin/ mineral, et D-vitamintilskud, omega-3 fedtsyrer og eventuelt mælkesyrebakterier – hvis du vil understøtte med flere kosttilskud – som der kan være ganske relevante på individuelt niveau – så rådfør dig med fagfolk først.

Hvad med kalorierne?

Kalorier tæller selvfølgelig, så konceptet kalorier ind vs kalorier ud er ikke forkert. Men typen og kvaliteten af kalorierne samt deres timing og din krops tilstand har også noget at skulle have sagt, i forhold til om du tager på eller taber dig…og hvad du tager på eller taber, for bliver det fedt, væske og/eller muskelmasse?

Tilberedning betyder også noget

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.

Så steg og grill mindre, men damp, langtidssteg ved lav temperatur, kog, pocher, lynsteg i vand, råmariner, og fermenter mere.

Spis færre industrielt producerede stivelsesbaserede produkter – chips, pomfritter, morgenmadsprodukter, masseproduceret bagværk o.l. – da disse indeholder lige så store mængder brankestoffer, som kød og fisk, der er stegt for længe og for hårdt.

Skær også ned på mængden af saltede fødevarer såsom kødpålæg, da saltningsprocessen øger produktionen af uønskede stoffer, der minder om og virker ligesom brankestoffer fra høj varme.

Det samme gælder røgede fødevarer.

Copyright © Umahro Cadogan & Umahro ApS 2017

RYGNING

Hvis du ryger, vil det bedste, du kan gøre for din sundhed, være at holde op. Ikke fordi det skal dreje sig om løftede pegefingre eller noget i den dur. Men sådan er det nu engang, når vi ser på hjerte-kar-sygdom, kræft , type 2-diabetes, knogleskørhed og en del andre velfærdssygdomme, der stadigvæk er store dræbere og koster alt for mange leveår. Jeg ved godt, at det er nemmere sagt end gjort at droppe rygningen, for ellers var du nok allerede holdt op. Men hvis du skal investere en masse ressourcer i noget, så er det – hånden på hjertet – her, du kan høste rigtig meget.

Der er dog et men: Hvis du er udkørt på grund af søvnmangel, stress og virkelig dårlig kost, kan det godt være, du slet ikke har ressourcerne til at holde op med at ryge. Start i så fald med at få det basale på plads med søvn, afstresning og god mad, så du har energien, ressourcerne og overskuddet til at holde op med at ryge.

STIL DIG SELV FØLGENDE SPØRGSMÅL OG TAG EVENTUELT ACTION

- Ryger du dagligt eller regelmæssigt?
- Er du festryger?
- Bliver du udsat for passiv rygning?

Hvis du svarer ja til nogle af disse spørgsmål, så overvej om ikke du burde stoppe med at ryge. Og hvis du vælger at stoppe med at ryge, så find ud af, hvad der skal til, for at det sker, så du får succes med dit rygestop.

Copyright © Umahro Cadogan & Umahro ApS 2017

ALKOHOL(FORBRUG)

Hvis du drikker alkohol, så gør det efter devisen lidt men godt.

Hvis du drikker for meget – også selvom du langtfra er alkoholiker – vil det give dig en ret stor sundhedsmæssig effekt at mindske dit alkoholindtag.

Hvad vil det så sige i praksis?

Jo, hvis du altid drikker mere end en genstand dagligt som kvinde eller mere end to genstande dagligt som mand, vil det være en bedre anvendelse af din tid og dine ressourcer, at du får reduceret alkoholforbruget, frem for at du nørder helt igennem med træning og kost.

Det samme gælder, hvis du ofte drikker mere end 5 genstande på en gang eller en dag…også selvom gennemsnittet af dit alkoholforbrug er højst 1 genstand dagligt for en mand eller 2 genstande dagligt for en kvinde.

Husk desuden, at alkohol forringer din søvnkvalitet. Hvis du får et par genstande om aftenen, kan det godt være, at du ikke føler dig fuld eller registrerer en søvnforstyrrelse. Men alkoholen vil stadigvæk påvirke din søvnkvalitet, så du ikke tilbringer lige så meget tid i de dybe stadier af søvnen, hvor både krop og sind virkelig heler.

STIL DIG SELV FØLGENDE SPØRGSMÅL OG TAG EVENTUELT ACTION

- Drikker du for mange genstande dagligt?
- Drikker du for mange genstande på en gang?
- Er du sikker på, at din søvn ikke er påvirket af alkoholforbrug om aftenen, selvom du hverken er fuld eller misbruger?

Hvis du svarer ja til nogle af disse spørgsmål, så overvej om ikke du burde mindske dit alkoholforbrug.

Copyright © Umahro Cadogan & Umahro ApS 2017

MOTION OG BEVÆGELSE

Vi har fundet ungdommens kilde: Den hedder sved!

Motion og bevægelser er ikke blot noget, der giver dig mulighed for at spise noget mere, fordi du forbrænder flere kalorier, noget der gør dig til en superb atlet eller noget der giver dig sixpack, store overarme, smækre baller, lækre lår eller andre effekter på udseendet.

Faktisk er det slet ikke nogle af disse ting, der er de vigtigste effekter af motion.

Den vigtigste effekt af motion og fysisk aktivitet, er at det giver sundhed, vitalitet og velvære.

STIL DIG SELV FØLGENDE SPØRGSMÅL OG TAG EVENTUELT ACTION

- Bevæger du dig mindst 30 minutter (går, cykler, havearbejde, lufter hunden, tumler med børn o.l.) hver dag eller stort set hver dag?
- Dyrker du motion eller sport, hvor du virkelig får pulsen op mindst 2 gange om ugen?
- Har du et stillesiddende job, hvor du slet ikke står op, går, bevæger dig eller bruger din krop i løbet af arbejdsdagen?

Hvis du svarer nej til et eller begge af de første to spørgsmål og/eller nej til det sidste spørgsmål, så overvej om ikke du burde få 30 minutters basalbevægelse (gå, cykle e.l.) ind i din hverdag, begynde at motionere regelmæssigt og/eller finde en måde at inkorporere bevægelse i dit stillesiddende job.

Find ud af, hvad der skal til, for at du får mere bevægelse ind i dit liv, når nu vi har fundet ungdommens kilde i form af sved ved bevægelse.

Copyright © Umahro Cadogan & Umahro ApS 2017

SØVN

Ordsproget "du kan sove, når du bliver gammel", er noget værre vrøvl!

For hvis du ikke sover nok i længere perioder ad gangen, så ældes du meget hurtigere, end du burde og din risiko for en lang række velfærdssygdomme og helbredsproblemer øges.

Og på den korte bane bliver du træt, sur og vil have forringet koncentration, indlæringsevne og finmotorik.

Kort og godt: Søvn er ret vigtigt for dit velvære og din sundhed både på den korte og lange bane.

Og desværre er søvn en ting, der alt for ofte nedprioriteres, eller hvis vigtighed slet ikke står mennesker klar.

Kronisk søvnmangel eller -underskud, viser sig at være skadeligt, ligesom det er ikke at motionere og bevæge sig, at spise usundt eller ikke at få nok grøntsager, at være markant overvægtig og næsten lige så skadeligt, som at ryge.

Prisen for kronisk søvnmangel er øget inflammation, større risiko for sundhedsskadelig overvægt, øge risiko for hjertekar og -kredsløbsproblemer, øget risiko for sindslidelser, øget stressrespons, nedsat forbrænding, øget risiko for ADHD og muligvis øget risiko for demens og Alzheimers.

Og ved utilstrækkelig søvn mindskes effekten af træning og motion markant; vægttab halveres selvom man følger et effektivt kost- og motionsprogram.

Desuden leder kronisk søvnunderskud til en mangel på overskud og ressourcer til at lave andre livsstilsændringer, selvom de måtte være nødvendige.

STIL DIG SELV FØLGENDE SPØRGSMÅL OG TAG EVENTUELT ACTION

- Sover du 7-8 timer de fleste nætter?
- Føler du dig frisk og udhvilet, når du vågner?
- Føler du at din søvnkvalitet er god?
- Føler du dig frisk i løbet af dagen uden fare for at falde i søvn og blunde?

Hvis du svarer nej til nogle af disse spørgsmål, så overvej om ikke du burde prioritere at få 7 timers søvn de fleste nætter eller forbedre din søvnkvalitet. Og vær opmærksom på, at det kan være sværere at lave andre livsstilsændringer, hvis du er i søvnunderskud.

Copyright © Umahro Cadogan & Umahro ApS 2017

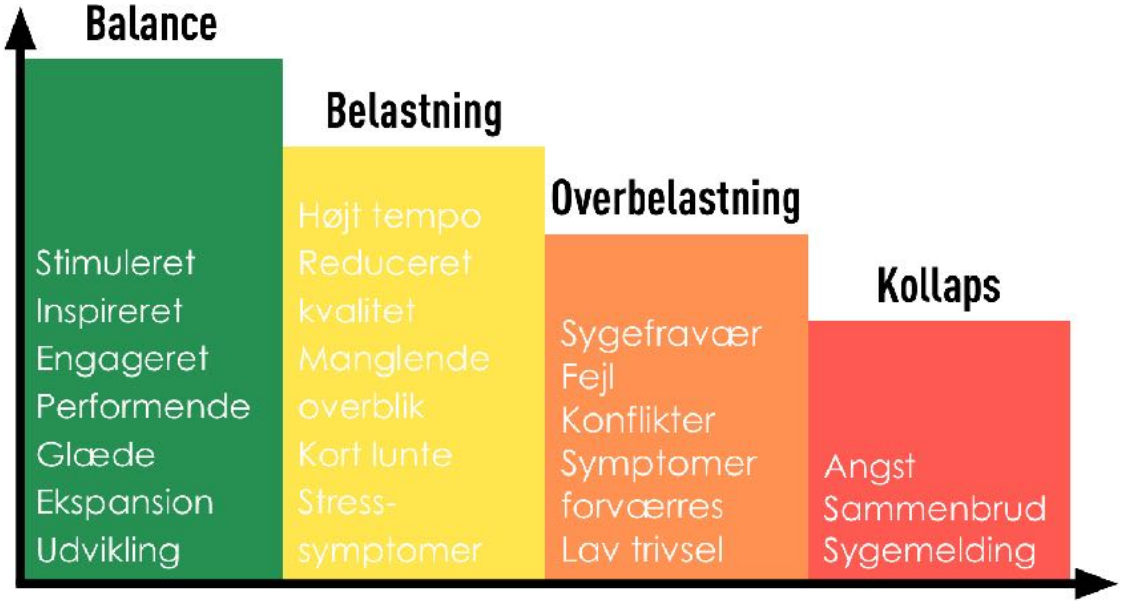
STRESS (OG GLÆDE OG ENERGI)

Kronisk stressoverbelastning går ikke blot udover dit humør og sind; det rammer dig også fysisk.

Ved langvarig stressoverbelastning eller decideret stresskollaps, påvirkes blodtryk, blodsukker, kolesteroltal, fedtprocent, blodgennemstrømning, immunfunktion, kontrol med inflammation, helingen og restitutionen af kroppens væv, stofskifte, fertilitet og hormonbalance oftest negativt.

Effekten er så stor, at risikoen for sygdomme og helbredsproblemer relateret til disse ting stiger. Og hvis der allerede er sygdom på et eller flere af disse områder, så forværres sygdommen ofte og/eller det bliver sværere at komme sig.

Derfor er det en god ide, at evaluere, hvor du befinder dig på stresstrappen. Hvis du er i orange zone eller rød zone, så er din grad af stressbelastning så høj, at det er skadeligt for dig og du bør gøre noget ved dit stressniveau og din stressbelastning…eller få andre til at hjælpe dig med at gøre noget ved det, hvis du ikke selv kan overskue det p.g.a. stressen og deraf manglende ressourcer.



Modellen er tilpasset fra bøgerne "Rigtige mænd går også i sort" og "Stressfri på 12 uger eller mere".

Copyright © Umahro Cadogan & Umahro ApS 2017

DIT STRESSNIVEAU PÅVIRKER HVOR MEGET DU ER I STAND TIL AT FORANDRE PÅ DE 5 ANDRE OMRÅDER

En anden grund til, at du bør forholde dig til hvor du befinder dig på stresstrappen, er at dit stressniveau har en kæmpe indflydelse på, hvor meget eller lidt, du kan overskue på andre områder.

Hvis du er i orange eller rød zone, har du meget lidt eller intet overskud, til at forandre

Copyright © Umahro Cadogan & Umahro ApS 2017

HAR DU BEHOV FOR HJÆLP? SKAL DU HAVE MIN ASSISTANCE?

Jeg har hjulpet tusindvis gennem personlige konsultationer siden 1999 og inspireret og hjulpet flere hundredetusinder gennem mine bøger, foredrag, forløb, workshops, TV-programmer, radio, podcasts og samarbejder med Danmarks og verdens førende firmaer og organisationer.

Og jeg har jo selv taget turen fra syg til rask og videre til sund og endelig fra sund til toppræstation.

LÆS MIN EGEN HISTORIE

Det vil være mig en ære og en fornøjelse, at hjælpe dig yderligere med at gå fra usund til sund, så du kan få al den sundhed, glæde, energi, vitalitet og velsmag du fortjener.

FRA USUND TIL SUND PÅ 12 UGER • ONLINE FORLØB MED MADENS OG SUNDHEDENS MASTERMIND UMAHRO SOM DIN GUIDE • HOLD 1 • 10. APRIL - 2. JULI

Copyright © Umahro Cadogan & Umahro ApS 2017

ANDRE MULIGHEDER FOR HJÆLP

Udover hold 1 på forløbet "Fra usund til sund på 12 uger", er der også andre måder, jeg kan hjælpe dig på.

- **KØB EN AF MINE BØGER OM SUNDHED OG MAD**
- **BOOK EN PERSONLIG KONSULTATION ELLER ET 1-TIL-1 FORLØB**
- **TOPLEDERKUREN™**
- **KOM TIL MINE ÅBNE FOREDRAG OG WORKSHOPS**
- **BOOK MIG TIL ET FOREDRAG ELLER EN WORKSHOP**
- **FÅ SUPERVISION**
- **FÅ RÅDGIVNING**
- **FÅ HJÆLP TIL KANTINEUDVIKLING**
- **PRIVATE DINING**
- **SE ET AF MINE FOREDRAG ELLER WORKSHOPS ONLINE PÅ DIN COMPUTER, TABLET ELLER SMARTPHONE LIGE NÅR DET PASSER DIG**

Og du er altid velkommen til at kontakte mig på hello@umahro.com, læse min blog www.umahro.dk/blog eller kigge forbi mit website www.umahro.dk.

Copyright © Umahro Cadogan & Umahro ApS 2017