



Læseplan for Den Naturmedicinske Metode – 1. semester

Den Naturmedicinske Metode

LÆSEPLAN 1. Semester





Denne oversigt hjælper dig til at planlægge dine studier på 1. semester bedst muligt.

Forløbet er lagt an på, at du i gennemsnit studerer ca. 8 timer om ugen – nogle uger lidt mere, andre lidt mindre.

Du kan i teorien gennemføre 1. semester på 11 effektive uger. I praksis vil du nok bruge lidt længere tid pga. helligdage, ferier, og hvad livet ellers byder på.

Planen giver dig god tid til at gennemføre dine studier, inden for de 4-5 måneder, vi afsætter op til den afsluttende semesterprøve – inkl. nogle uger til repetition og eksamenslæsning.

I højre kolonne kan du krydse af, når du har gennemført et trin i planen.

Selvstudie og live-undervisning

Dine studier foregår først og fremmest som selvstudie. Bemærk dog, at der også kan være live-undervisning. Typisk i forbindelse med semesterstart og spørgetimer.

Find datoerne for live-undervisning i den undervisningsplan, du har fået i forbindelse med dit forløb.

Tidligere semestres spørgetimer ligger også til rådighed for dig. De er IKKE talt med i studie-oversigten her.

Bemærk: Det er vanskeligt at få live-spørgetimerne til at passe helt med læseplanen her. Nogle spørgetimer opsummerer flere emner. Datoen skal tilpasses både skolens og underviserens kalender – samtidig med, at vi navigerer uden om skoleferier og helligdage.

Datoerne for live-spørgetimerne ser du på den separate undervisningsplan for det semester, du følger.



Lidt om pensum

Læsepensum til Den Naturmedicinske Metode er de forskellige kompendier, der hører til det enkelte modul. I nogle moduler er der ikke et tilhørende kompendium.

Vi anbefaler, at du forbereder dig ud fra denne læseplan, så du har læst de relevante kompendier, inden du ser webinarerne og går ombord i trænings- og studiespørgsmålene.

På den måde får du mest ud af din undervisning.

Forberedelse til eksamen

Som sagt har vi afsat nogle uger i planen til, at du kan læse op til den afsluttende semesterprøve (som er obligatorisk for dig, der vil læse videre).

Det er naturligvis meget individuelt, hvordan vi hver især studerer. Og du finder den vej, der passer bedst til dig.

Vores anbefaling er dog, at du som første trin i din eksamensforberedelse løber alle træningsspørgsmål igennem igen. På den måde finder du let ud af, hvor du måske har brug for at læse lidt mere på stoffet.

Træningsspørgsmålene definerer pensum. Og hvis du kan besvare alle træningsspørgsmål, kan du også bestå eksamen.

God fornøjelse med dine studier.



Uge	Indhold	Færdig
Uge 1: Introduktion	Introduktion Webinar: Velkommen til NCNM v. Jesper Hollensberg (15 min.) Webinar: Velkommen til Den Naturmedicinske Metode v. Jesper Hollensberg (19 min.) Webinar: Velkomsthilsen fra Anna Iben (22 min.) Webinar: Livet som studerende v. Jesper Hollensberg (7 min.) Webinar: NCNMs online-univers v. Jesper Hollensberg (18 min.) Webinar: Introduktion til ZOOM v. Jesper Hollensberg (10 min.)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Modul 1.1-1	Naturmedicinens Grundprincipper Kompendium "Naturmedicinens Grundprincipper" – 24 sider Webinar: Naturmedicinens Grundprincipper del 1 (56 min.) v. Jesper Hollensberg Webinar: Naturmedicinens Grundprincipper del 2 (51 min.) v. Jesper Hollensberg Webinar: Naturmedicinens Grundprincipper del 3 (48 min.) v. Jesper Hollensberg	☐ ☐ ☐ ☐



Uge	Indhold	Færdig
Modul 1.1-2	Træningsspørgsmål – 9 multiple choice Studiespørgsmål – 5 spørgsmål Dit helbred – dit ansvar Ingen kompendium Webinar: Dit helbred – dit ansvar del 1 (1t11 min.) v. Anna Iben Hollensberg Webinar: Dit helbred – dit ansvar del 2 (45 min.) v. Anna Iben Hollensberg Webinar: Dit helbred – dit ansvar del 3 (55 min.) v. Anna Iben Hollensberg Webinar: Dit helbred – dit ansvar del 4 (54 min.) v. Anna Iben Hollensberg Træningsspørgsmål – 5 multiple choice Studiespørgsmål – 13 spørgsmål	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Uge 2: Modul 1.1-3	Årsagsbehandling med Functional Medicine Ingen kompendium eller træningsspørgsmål Webinar: Årsagsbehandling med Functional Medicine del 1 (1t11 min.) v. Anna Iben Hollensberg	☐



Uge	Indhold	Færdig
Modul 1.1-4 Dette er B-pensum, dvs. IKKE eksamenspensum. Modul 1.1-5	Webinar: Årsagsbehandling med Funtional Medicine del 2 (47 min.) v. Anna Iben Hollensberg Webinar: Årsagsbehandling med Funtional Medicine del 3 (55 min.) v. Anna Iben Hollensberg Webinar: Årsagsbehandling med Functional Medicine del 4 (1t22 min.) v. Anna Iben Hollensberg Studiespørgsmål – 17 spørgsmål	☐ ☐ ☐ ☐
	Tracking af dit sunde liv (B) Ingen kompendium eller spørgsmål	
	Webinar: Introduktion til Greenboost del 1 (1t06 min) min.) v. Anna Iben Hollensberg	☐
	Webinar: Introduktion til Greenboost del 2 (46 min.) v. Anna Iben Hollensberg	☐
	Webinar: Tracking af dit sunde liv (57 min.) v. Anna Iben Hollensberg	☐
	Live: Spørgetime til modul 1.1. med Anna Iben og Jesper (1t30 min.)	☐
Uge 3: GreenBoost forløb	Greenboost forløb med Anna Iben Hollensberg (B) Forberedelse: "Retningslinjer" – 4 sider	☐



Uge	Indhold	Færdig
Modul 1.2-1	Webinar: Opstart af GreenBoost (1t33 min.) v. Anna Iben Hollensberg	☐
	Mad som medicin Kompendium "Mad som medicin" – 42 sider	☐
	Webinar: Mad som medicin (1t42 min.) v. Anna Iben Hollensberg	☐
	Træningsspørgsmål – 28 multiple choice Studiespørgsmål – 9 spørgsmål	☐ ☐
Modul 1.2-2	Proteiner – Kroppens vigtige byggesten Kompendium "Proteiner" – 29 sider	☐
	Webinar: Proteiner (42 min.) v. Tina Wolsgaard	☐
	Træningsspørgsmål – 27 multiple choice Studiespørgsmål – 9 spørgsmål	☐ ☐
Modul 1.2-3	Fedtstoffer – Næring til hjerne og nervesystem Kompendium "Fedtstoffer" – 36 sider	☐



Uge	Indhold	Færdig
Modul 1.2-4	Webinar: Fedtstoffer (47 min.) v. Tina Wolsgaard	☐
	Træningsspørgsmål – 22 multiple choice	☐
	Studiespørgsmål – 9 spørgsmål	☐
	Kulhydrater - Energi på godt og ondt	
	Kompendium "Kulhydrater" – 24 sider	☐
	Webinar: Kulhydrater (41 min.) v. Tina Wolsgaard	☐
Uge 4: Modul 1.2-5	Træningsspørgsmål – 23 multiple choice	☐
	Studiespørgsmål – 9 spørgsmål	☐
	Vitaminer & Mineraler	
	Kompendium "Vitaminer & Mineraler" – 81 sider	☐
	Webinar: Vitaminer (52 min.) v. Tina Wolsgaard	☐
	Webinar: Mineraler (46 min.) v. Tina Wolsgaard	☐
	Træningsspørgsmål (Vitaminer) – 40 multiple choice	☐
	Træningsspørgsmål (Mineraler) – 41 multiple choice	☐



Uge	Indhold	Færdig
	Studiespørgsmål (Vitaminer & Mineraler) – 10 spørgsmål	☐
Uge 5: Modul 1.2-6	Fordøjelsen - God fordøjelse med fornøjelse Kompendium "Fordøjelsen" – 49 sider Webinar: Fordøjelsen (1t11 min.) v. Tina Wolsgaard	☐ ☐
	Træningsspørgsmål – 34 multiple choice Studiespørgsmål – 9 spørgsmål	☐ ☐
Modul 1.2-7	Live: Spørgetime til modul 1.2-1 – 1.2-6 med Tina Wolsgaard (Ca. 1t30 min.)	☐
Uge 6: Modul 1.3-1	Blodsukkerbalancen Kompendium "Blodsukkerbalancen" – 39 sider Webinar: Blodsukkerbalancen (45 min.)	☐ ☐
	Træningsspørgsmål – 25 multiple choice Studiespørgsmål – 12 spørgsmål	☐ ☐
Modul 1.3-2	Syre-base-balancen Kompendium "Blodsukkerbalancen" – 22 sider	☐



Uge	Indhold	Færdig
Modul 1.3-3	Webinar: Blodsukkerbalancen (45 min.)	☐
	Træningsspørgsmål – 19 multiple choice	☐
	Studiespørgsmål – 5 spørgsmål	☐
	Hormonbalancen	
	Kompendium "Hormonbalancen" – 38 sider	☐
	Webinar: Hormonbalancen (1t08 min.) v. Tina Wolsgaard	☐
Uge 7: Modul 1.3-4	Træningsspørgsmål – 29 multiple choice	☐
	Studiespørgsmål – 9 spørgsmål	☐
	Immunforsvaret	
	Kompendium "Immunforsvaret" – 41 sider	☐
	Webinar: Immunforsvaret (48 min.) v. Tina Wolsgaard	☐
	Træningsspørgsmål – 32 multiple choice	☐
	Studiespørgsmål – 9 spørgsmål	☐



Uge	Indhold	Færdig
Modul 1.3-6	Livsstils- og velfærdssygdomme Kompendium "Livsstils- og velfærdssygdomme" – 49 sider Webinar: Livsstils- og velfærdssygdomme (57 min.) v. Tina Wolsgaard Træningsspørgsmål – 31 multiple choice Studiespørgsmål – 13 spørgsmål	☐ ☐ ☐ ☐
Modul 1.3-6	Live: Spørgetime til modul 1.3-1 – 1.3-5 med Tina Wolsgaard (Ca. 1t30 min.)	☐
Uge 8: Modul 1.3-7	Brikkerne til dit sunde liv Ingen kompendium Webinar: Brikkerne til dit sunde liv del 1 (1t04 min.) v. Tina Wolsgaard Webinar: Brikkerne til dit sunde liv del 2 (1t14 min.) v. Tina Wolsgaard Webinar: Brikkerne til dit sunde liv del 3 (52 min.) v. Tina Wolsgaard Webinar: Brikkerne til dit sunde liv del 4 (1t11 min.) v. Tina Wolsgaard	☐ ☐ ☐ ☐



Uge	Indhold	Færdig
	Webinar: Brikkerne til dit sunde liv del 5 (1t07 min.) v. Tina Wolsgaard Webinar: Brikkerne til dit sunde liv del 6 (48 min.) v. Tina Wolsgaard Træningsspørgsmål – 42 multiple choice Studiespørgsmål – 3 spørgsmål Live: Spørgetime til "Brikkerne til dit sunde liv" med Tina Wolsgaard (Ca. 1t30 min.)	☐ ☐ ☐ ☐
Uge 9: Modul 1.4-1	Fertilitet, graviditet og småbørn Kompendium: "Fertilitet, graviditet og småbørn" – 54 sider Webinar: Sund fertilitet og glad graviditet (1t04 min.) v. Anette Straadt Webinar: Naturlige babyer og stærke børn (1t08 min.) v. Anette Straadt Træningsspørgsmål – 33 multiple choice Studiespørgsmål – 9 spørgsmål	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Uge 10: Modul 1.4-2	Urtelære Kompendium "Urtelære" – 51 sider	☐



Uge	Indhold	Færdig
	Webinar: Grundlæggende urtelære (58 min.) v. Jesper Hollensberg	☐
	Webinar: I gang med urter (1t03 min.) v. Jesper Hollensberg	☐
	Træningsspørgsmål – 41 multiple choice	☐
	Studiespørgsmål – 8 spørgsmål	☐
Uge 11: Modul 1.4-3 Dette er B-pensum, dvs. IKKE eksamenspensum.	Homøopati & Bachs Blomsterremedier (B) Ingen kompendium Webinar: Introduktion til homøopati (46 min.) v. Jesper Hollensberg Webinar: Det homøopatiske husapotek (38 min.) v. Jesper Hollensberg Træningsspørgsmål– 12 multiple choice Studiespørgsmål – 12 spørgsmål	☐ ☐ ☐ ☐
Modul 1.4-4	Webinar: Bachs Blomsterremedier (1t14 min.) v. Tina Wolsgaard Træningsspørgsmål – 26 multiple choice Studiespørgsmål – 17 spørgsmål	☐ ☐ ☐



Læseplan for Den Naturmedicinske Metode – 1. semester

Uge	Indhold	Færdig
	Live: Spørgetime til modul 1.4-2 – 1.4-4 med Jesper Hollensberg (Ca. 1t30 min.)	☐
	Live: Afsluttende spørgetime til 1. semester med Jesper og Anna Iben Hollensberg (Ca. 1t30 min.)	☐