

ALUMNEDAGEN 2023



De 15 daglige sundhedsvalg der gør hele forskellen

Umahro Cadogan • Madens og sundhedens mastermind

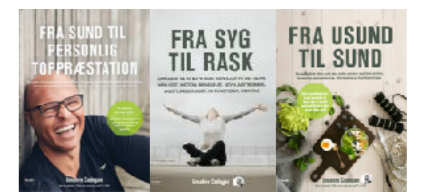
Du kan spise og leve dig rask

Food Can Change Your Life

Fra syg til rask • Fra usund til sund • Fra sund til personlig
toppræstation • Mad der er medicin forklædt som himmerigsmundfulde



FORBEREDELSE BETYDER ALT!



HVAD ER DIT MÅL?

GOALS

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

ALLE MÅLENE

- Langtidsmålet
 - Gør det konkret
 - Hvordan ser det ud? Hvordan lugter det? Hvordan føles det?
- Hverdags-action-mål a.k.a. adfærdsmål

A close-up photograph of a tree trunk. A vertical strip of teal paint is applied to the bark, showing some peeling and texture. The background is a blurred forest with many thin tree trunks.

HVORFOR?

HVORDAN SER DIN VERDEN UD OM 10 ÅR ... HVIS IKKE TINGENE ÆNDRER SIG?



DIN/DERES FREMtidIGE SUNDHED

FOR OG IMOD ØVELSEN



**GENTAG NÅR DU ER
NÅET I MÅL!**

***Er du klar over, hvor mange muligheder
du har for at vælge sundhed hver dag,
hver uge og hver måned?***

***Du har faktisk op til 14-15
muligheder ... hver eneste dag!***



105 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ EN UGE!

**105 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ EN
UGE!**

**CA. 450 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ
EN MÅNED!**

**105 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ EN
UGE!**

**CA. 450 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ
EN MÅNED!**

**5.475 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ ET
ÅR!**

DE 14-15 DAGLIGE SUNDHEDSVALG

15 ting du kan gøre (eller undlade)



Daglige sundheds valg

Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider



Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad,
frokost,
aftensmad



Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad,
frokost,
aftensmad
- Snacking,
mellemmåltider og
"godter"



Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad,
frokost,
aftensmad
- Snacking,
mellemmåltider og
"godter"
- Drikkevarer



Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad,
frokost,
aftensmad
- Snacking,
mellemmåltider og
"godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud



Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad,
frokost,
aftensmad
- Snacking,
mellemmåltider og
"godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse



Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad,
frokost,
aftensmad
- Snacking,
mellemmåltider og
"godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og træning



Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad,
frokost,
aftensmad
- Snacking,
mellemmåltider og
"godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og træning
- Søvn

Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
- Snacking, mellemmåltider og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og træning
- Søvn

- Reducer dine stressorer



Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
- Snacking, mellemmåltider og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og træning
- Søvn

- Reducer dine stressorer
- Daglig "bevidst ro"



Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
- Snacking, mellemmåltider og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og træning
- Søvn

- Reducer dine stressorer
- Daglig "bevidst ro"
- Sociale relationer



Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
- Snacking, mellemmåltider og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og træning
- Søvn

- Reducer dine stressorer
- Daglig "bevidst ro"
- Sociale relationer
- Næring af sind, sjæl og psyke



Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
 - Morgenmad, frokost, aftensmad
 - Snacking, mellemmåltider og "godter"
 - Drikkevarer
 - Kosttilskud
 - Grundbevægelse
 - Motion og træning
 - Søvn
- Reducer dine stressorer
 - Daglig "bevidst ro"
 - Sociale relationer
 - Næring af sind, sjæl og psyke
 - Stop med "dårlige" ting
 - Rygning, alkohol, stoffer o.s.v.
 - Børst tænder og brug tandtråd



BRUG SUNDHEDSVALGSSKEMAET

SUNDHEDSVALG	HVAD VIL DU GØRE?
Morgenmad	
Frokost	
Aftensmad	
Snacks/ mellemmåltider/ "godter"	
Drikkevarer	
Kosttilskud	
Hverdagsbevægelse	

SUNDHEDSVALG	HVAD VIL DU GØRE?
Motion og træning	
Mindsket stress	
Afstressning	
Søvn	
Sociale relationer	
"Næring" og læring	
Stop/hold op!	



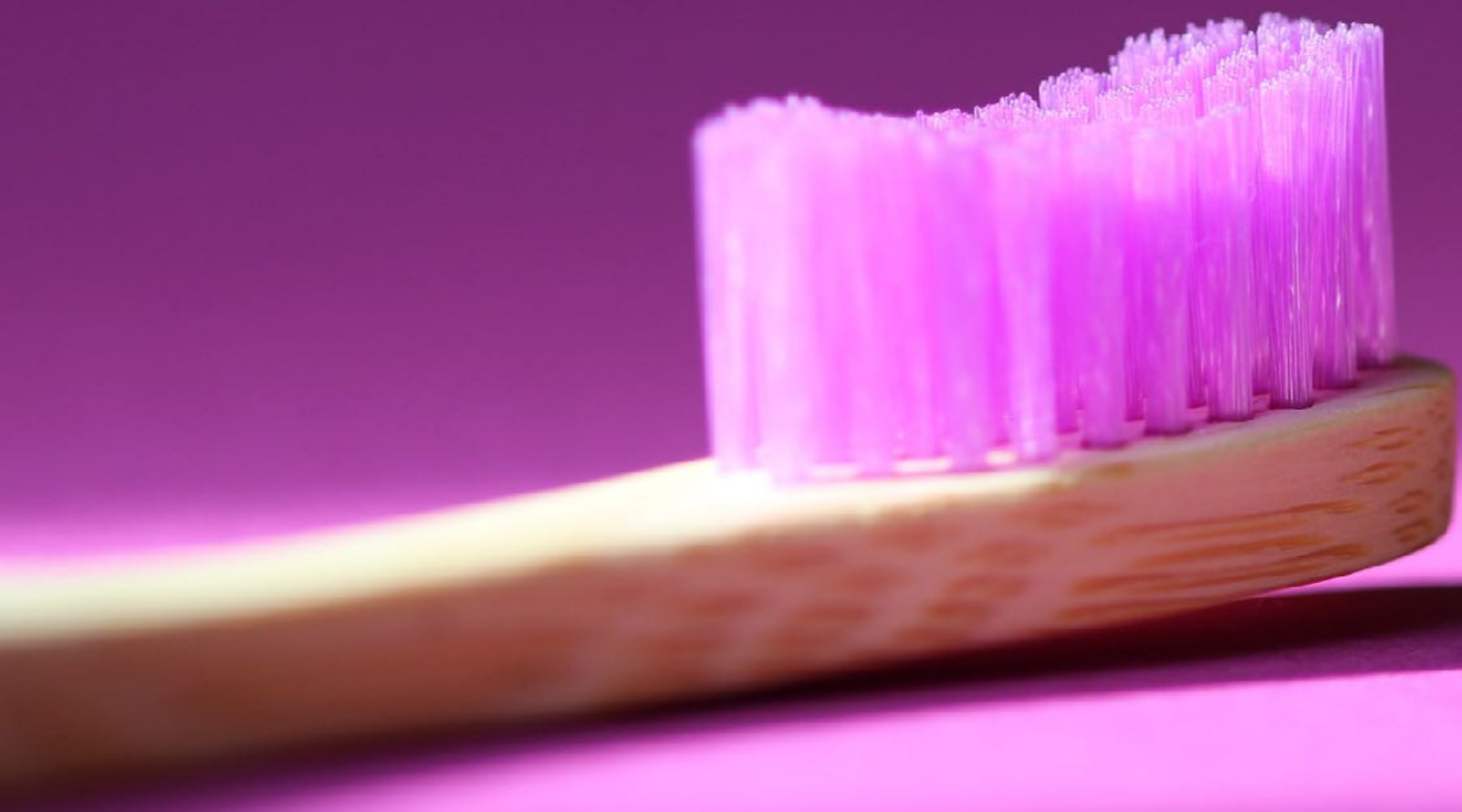


Photo by [Anne Nygård](#) on [Unsplash](#)

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

1

2

3

4

5

7

8

9

10

11

12

14

15

16

17

18

19

21

22

23

24

25

26

28

29

30

BRUG SUNDHEDS- KALENDEREN

SUNDHEDSVALG	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Morgenmad							
Frokost							
Aftensmad							
Snacks, mellemmåltider og "godter"							
Drikkevarer							
Kosttilskud							
Grundbevægelse							
Motion og træning							
Søvn							
Begræns stressorer							
"Daglig bevidst ro"							
Sociale relationer							
Næring af sind, psyke og sjæl							
Stop med "dårlige" ting							
Rens og børst 🦷🦷							

TAK I (ALUMNE)DAG