

Sådan skaber du en sundere arbejdsplads og organisation

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 toppræstation

• Mad der er medicin forklædt som himmerigsmundfulde

“MISSIONEN”



“MÅNEN”

**SUNDHED ...
SOM EN
FORUDSÆTNING
FOR GLÆDE,
ENERGI OG
VITALITET!**

A man with a shaved head and black-rimmed glasses is leaning forward on a kitchen counter. He is wearing a blue button-down shirt that is open at the collar. He has a slight smile and is looking towards the camera. In the background, a kitchen wall with various tools hanging on it is visible. In the foreground, a glass jar filled with red jam is on the counter to the right, and a small white container is on the left.

HVEM ER JEG?

BIO

- Ekspert i Functional Medicine, ernæring, sundhed, præstation og madlavning
- [Umahros sundhedsrådgiver-uddannelse](#)
- [1 års klinisk mesterlære](#)
- [Umahro Universe](#)
- Vært i "Kan man spise sig rask?" på TV2
- Redaktør

- Bestsellerforfatter
- Forskning
- Klinik i 23 år; 12.500+ konsultationer
- Foredragsholder, keynote speaker og underviser
- I medierne
- Konsulent
- Spist og levet mig rask
- Den første biohacker i DK



FUNDAMENTET FOR SUNDHED



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



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

- **K** for kost, ernæring og maden



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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop



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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug



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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning



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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning
- **S** for søvn



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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning
- **S** for søvn
- **S** for stresskontrol ... mindre stressbelastning og mere afstressning



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

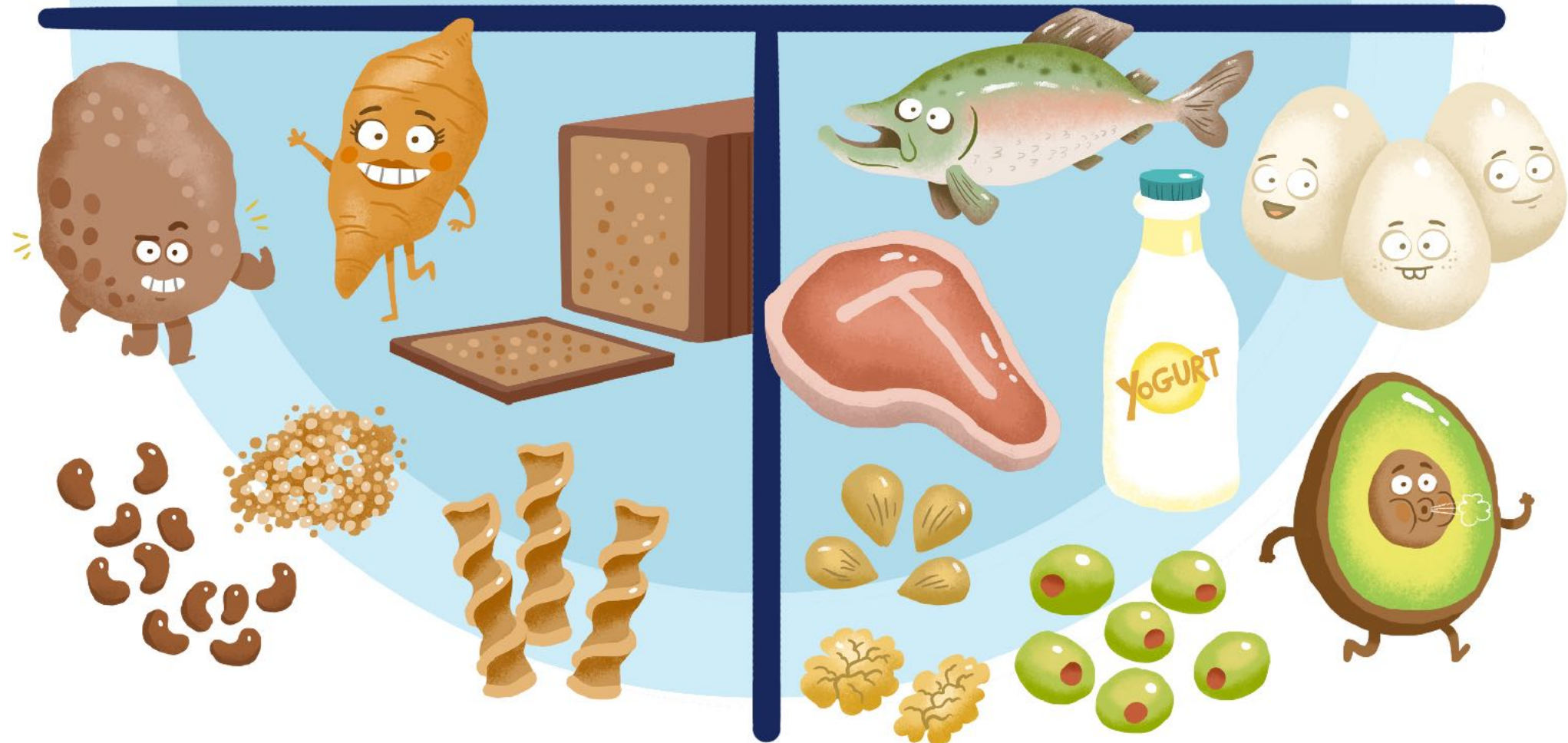
- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning
- **S** for søvn
- **S** for stresskontrol ... mindre stressbelastning og mere afstressning
- **S** for det sociale og psykosociale



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

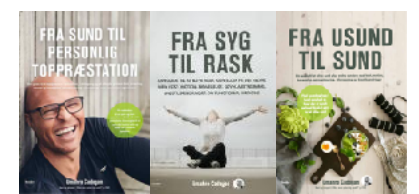
- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning
- **S** for søvn
- **S** for stresskontrol ... mindre stressbelastning og mere afstressning
- **S** for det sociale og psykosociale
- *Kropssammensætning, fedt%, fedtplacering og vægt*





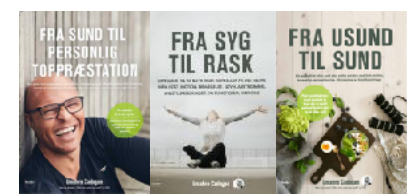


HVOR MEGET SKAL DER TIL?



1. Inaktiv

**HVOR
MEGET
SKAL
DER TIL?**



1. Inaktiv

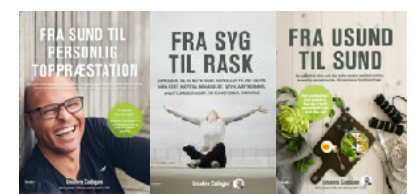
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60
minutter hver dag

**HVOR
MEGET
SKAL
DER TIL?**



HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen



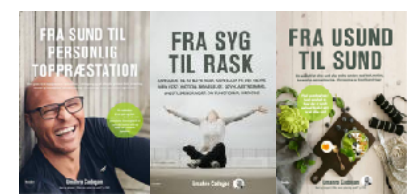
HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen
4. Grundbevægelse hver dag + træning mange gange om ugen



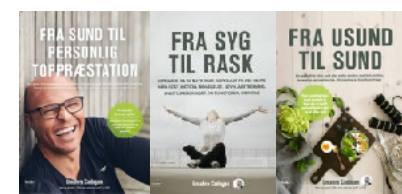
HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen
4. Grundbevægelse hver dag + træning mange gange om ugen
5. Grundbevægelse hver dag + målrettet træning mange gange om ugen



HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen
4. Grundbevægelse hver dag + træning mange gange om ugen
5. Grundbevægelse hver dag + målrettet træning mange gange om ugen
6. Grundbevægelse hver dag + målrettet træning dagligt

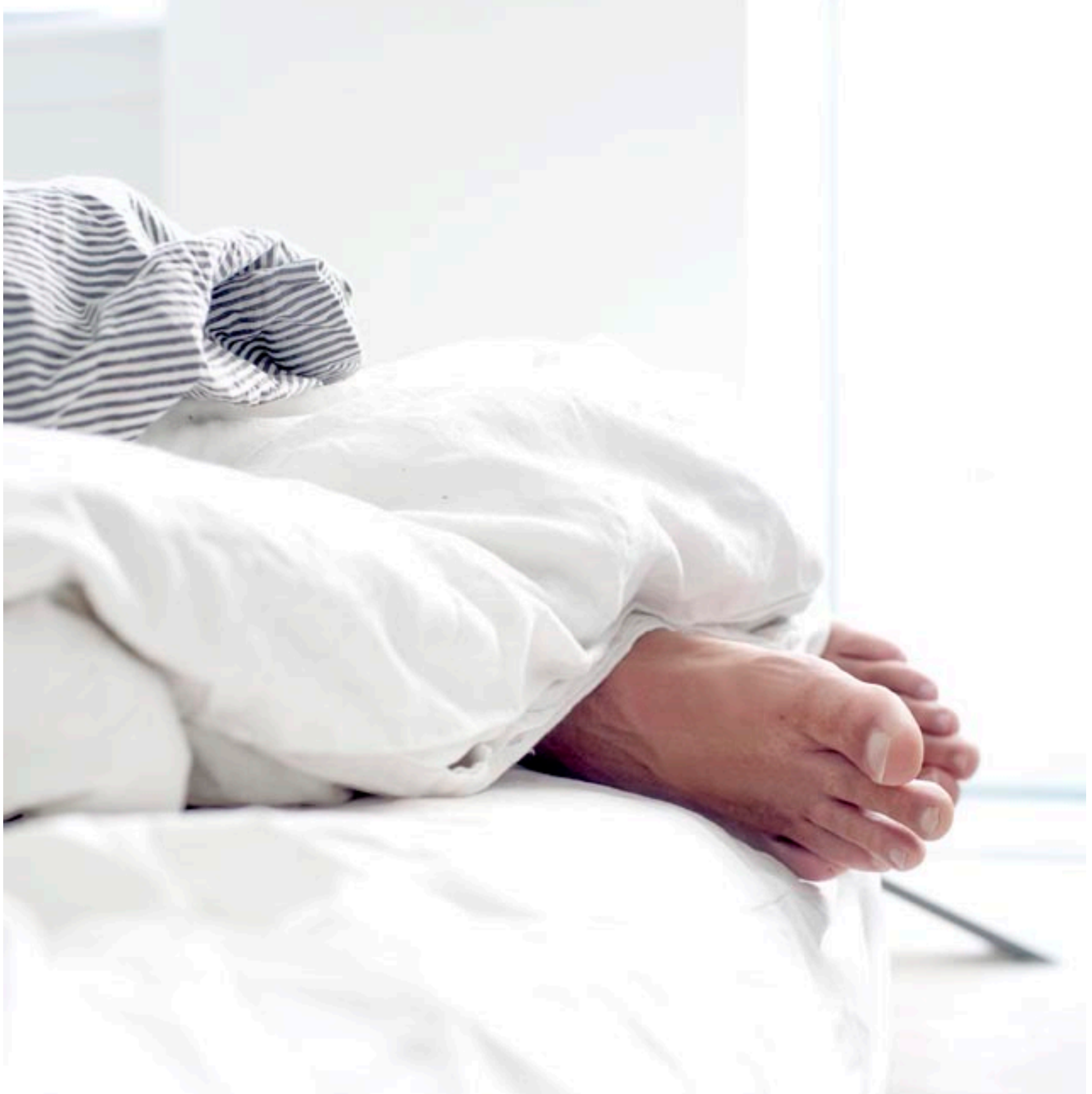


HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
 2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
 3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen
 4. Grundbevægelse hver dag + træning mange gange om ugen
 5. Grundbevægelse hver dag + målrettet træning mange gange om ugen
 6. Grundbevægelse hver dag + målrettet træning dagligt
- Genoptræning









SÅDAN FÅR DU/I SUNDHEDEN TIL AT SKE



***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!***



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





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!***

***5.460 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ ET
ÅR!***



A man with a beard and a maroon shirt is pointing at a whiteboard. A woman with long, curly brown hair is looking at the whiteboard. The whiteboard has a diagram with red and blue lines and boxes. The diagram includes a box labeled 'Bios' with an arrow pointing to it, and another box labeled 'SUN' with an arrow pointing to it. There are also some wavy lines and other boxes. The text 'BYG EN' is written in green above '“SUNDHEDSARKITEKTUR”' which is also in green. The background is a plain wall.

BYG EN “SUNDHEDSARKITEKTUR”

A man with glasses and a light-colored shirt is leaning over a wooden cutting board in a kitchen. He is holding three pieces of fruit: two lemons and one green apple. In the background, there are kitchen cabinets, a hanging rack with pots and pans, and two blenders. On the counter to the right, there are two tall, slender bottles, one white and one light blue. To the left, there is a small bowl of nuts and a bowl of seeds.

SKAL JEG HJÆLPE DIG/
JER?

FOREDRAG OG WORKSHOPS



A man with a shaved head and glasses, wearing a dark blue suit jacket over a white shirt, is looking out of a window. The background shows a blurred view of a building with many windows. The text 'FIRMASUNDHEDS-FORLØB' is overlaid in green.

FIRMASUNDHEDS- FORLØB

A man with glasses and a blue button-down shirt is leaning forward, smiling at the camera. He is holding a large kitchen knife in his right hand. In front of him on a counter are several items: a jar of white liquid, a jar of brown liquid, a red bell pepper, a bunch of yellow bananas, and a large jar of red liquid. The background shows a kitchen with hanging utensils.

KANTINEREVOLUTION



SPARRING OG RÅDGIVNING

FRA SUND TIL PERSONLIG TOPPRÆSTATION

Din guide til at toppræstere i privatlivet, i skolegang og på arbejde gennem kost, ernæring, motion og bevægelse, søvnoptimering, afstressning, hvile, restitution og biohacks

Få redskaber
til at spise og leve,
så du kan udfolde dit fulde
potentiale, få energien til at
være dit bedste selv, og
holde til at brænde
igennem.

Umahro Cadogan

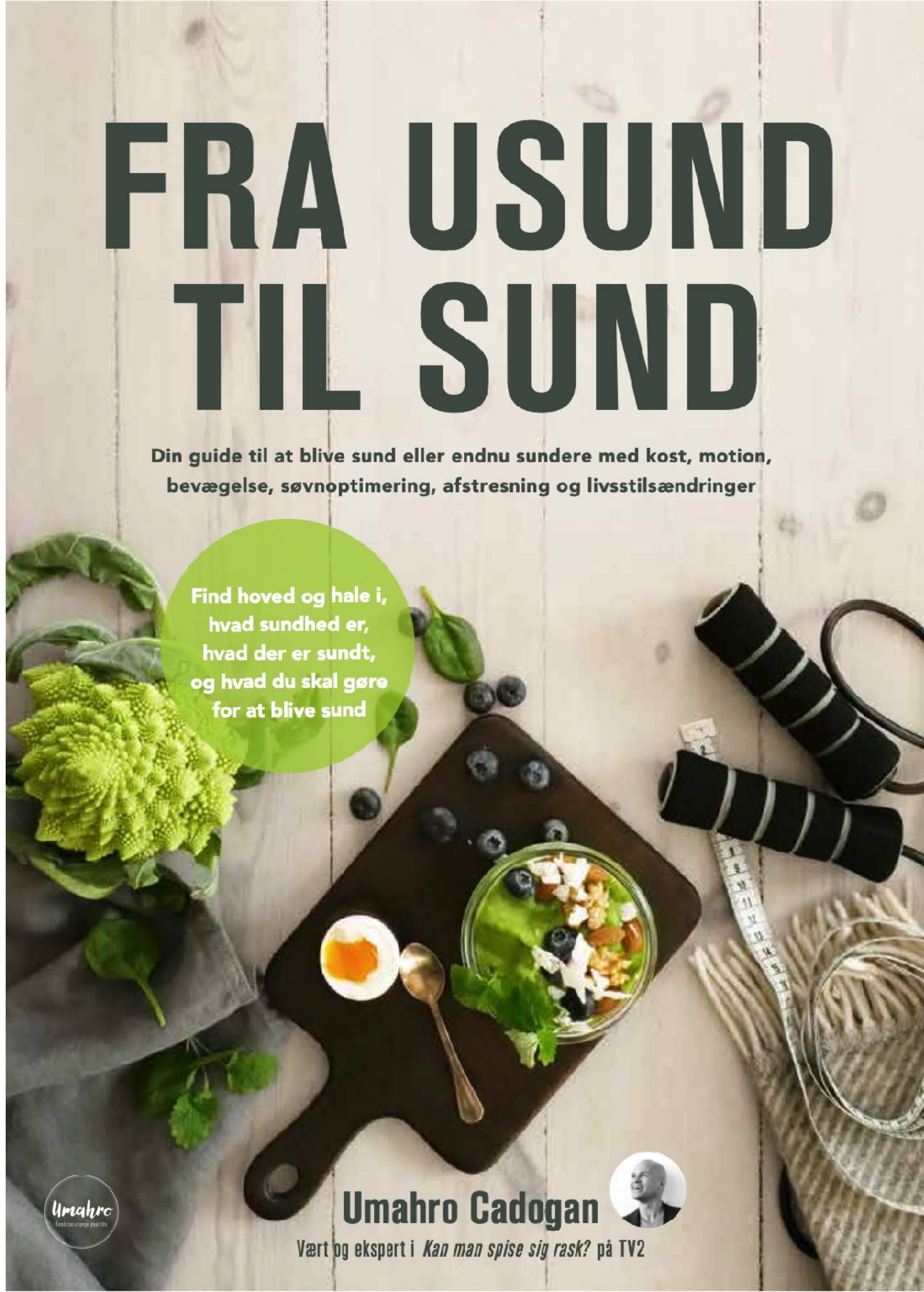
Vært og ekspert i "Kan man spise sig rask?" på TV2



FRA USUND TIL SUND

Din guide til at blive sund eller endnu sundere med kost, motion,
bevægelse, søvnoptimering, afstresning og livsstilsændringer

Find hoved og hale i,
hvad sundhed er,
hvad der er sundt,
og hvad du skal gøre
for at blive sund



Umahro Cadogan



Vært og ekspert i *Kan man spise sig rask?* på TV2



KONTAKT

- Foredrags- og workshop-booking
 - Stine Winther Mygind, OYM Booking & Management
 - stine@oym.dk
 - 40 55 14 55
- Firmasundhedsforløb og -sparring
 - Lene Lykke Hvoslef
 - lene@umahro.com
 - 30 14 05 21

HELLO@UMAHRO.COM

WWW.UMAHRO.DK

WWW.UMAHROUNIVERSE.COM

53536121



