

Sundhedsrevolutionær hold 12 • behandler & rådgiver

En videreuddannelse for dig, der lever af
at holde andre mennesker sunde og
rådgive dem om sund livsstil

Starter mandag d. 12. september 2016



Umahro





Sundhedsrevolutionær hold 12 • Rådgiver og behandler

EN VIDEREUDDANNELSE FOR DIG, DER HOLDER ANDRE MENNESKER SUNDE

Sundhedsrevolutionær rådgiver og behandler er en unik og transformerende online og live videreuddannelse i kost, ernæring og Functional Medicine, for dig der enten arbejder med personer 1-til-1 eller rådgiver og inspirerer andre til at blive sundere eller sunde igen. Altså for sundheds- og trivselsfaglige.

Den er baseret på den nyeste internationale forskning og formidles på yderst pædagogisk og højest underholdende vis af Umahro Cadogan a.k.a. The Danish Food Doctor, revolutionær ernæringsildsjæl og madnørd med speciale i velsmagende selvhelbredelse.

- Er du ernæringsterapeut, klinisk diætist, læge, kiropraktor, fysioterapeut e.l.?
- Eller er du coach, personlig træner, terapeut, HR-chef e.l.?
- Mener du, at man kommer længst med en helhedsorienteret tilgang til behandling?
- Vil du gerne forebygge frem for at symptombehandle, helbrede frem for at dulme?
- Vil du gerne være endnu bedre til at behandle hele patienten og ikke blot deres diagnose(r)?
- Tror du på livsstilsændringer frem for quick fix'es i pilleform?
- Er sundhed for dig andet end fraværet af sygdom?
- Vil du udvide din viden om midler til fysisk og psykisk velvære?
- Vil du vejlede andre i ernæringens betydning for evnen til at yde sit bedste?
- Hvis du er HR-chef eller lignende, vil du så have toptunede medarbejdere?
- Vil du være et skridt foran dine konkurrenter?

Kan du svare ja til et af eller flere af ovenstående spørgsmål? Så er dette forløb for dig. Du får alle de nødvendige redskaber til at revolutionere dine patienters helbred eller sundheden hos dem, du inspirerer og leder.

Denne videreuddannelse er for dig, der er behandler, dvs. dig, der er ernæringsterapeut, klinisk diætist, læge, kiropraktor, fysioterapeut eller lignende hvor du behandler andre 1-til-1.

Og for dig, der er coach, personlig træner, terapeut, HR-chef e.l., hvor du rådgiver og inspirerer andre til mere sundhed.

I dag har de fleste behandlere (du er formentlig én af dem, siden du læser dette) fået øjnene op for nødvendigheden af en holistisk tilgang til helbredsproblemer af enhver art, og der er en bred forståelse for, at krop og psyke er tæt forbundne. Ikke desto mindre halter uddannelsessystemet til tider bagud med hensyn til at implementere den nyeste viden inden for Functional Medicine og ernæring.



Denne videreuddannelse til Sundhedsrevolutionær rådgiver og behandler er blevet til ud fra et ønske om at levere den manglende brik til puslespillet. Danske behandlere har generelt en meget høj faglighed, men der er vigtig viden, som ikke er en del af pensum på uddannelserne – nogle gange fordi der mangler forskningsresultater, nogle gange fordi det ikke er i medicinalindustriens interesse, nogle gange bare fordi man hænger fast i gamle overbevisninger, osv., osv.

Det betyder, at vi slet ikke forebygger nok, at vi forfalder til smertelindring frem for egentlig helbredelse, og at vi overser kroppens immanente evne til at hele sig selv. I Danmark stiger forekomsten af type 2-diabetes støt, antallet af overvægtige og stressramte er overvældende, og mennesker med diagnoser som tarmbetændelse, kræft og ADHD bliver ofte opgivet for tidligt – alt sammen i høj grad fordi man underkender betydningen af en sund livsstil.

På denne uddannelse får du den nødvendige teoretiske viden om sundhed, ernæring og Functional Medicine, så du bliver i stand til at behandle dine patienter ud fra en individuel og helhedsorienteret optik. Hvis målet for din praksis er at dine patienters symptomer ikke blot skal "håndteres" eller undertrykkes, men at de skal blive raske eller i stand til at leve meget bedre med deres sygdom og allerhelst blive fulde af fornyet overskud og vitalitet, så er denne uddannelse for dig.

Hvis du er coach eller terapeut, så oplever du formentlig ofte, at dine klienter mangler det mentale overskud, der skal til for at skabe de forandringer, de længes efter. Vil du have endnu mere tilfredse klienter? Så hjælp dem med at implementere ændringer på kostområdet – det vil mangedoble hvad de er i stand til at ændre på alle andre områder i deres liv.

Som personlig træner ser du sikkert gang på gang, at viljestyrke ikke er nok til at nå fysiske mål – der skal også den rigtige ernæring til. Kunne du tænke dig, at dine klienter opnåede endnu bedre resultater - på kortere tid? Så hjælp dem med at finde rundt i junglen af kostråd og diæter, og sørg for at den enkelte får lige præcis den kostsammensætning, han/hun har behov for.

Har du ansvaret for, at virksomhedens medarbejdere er glade og tilfredse, og ikke mindst for, at de i stand til at levere et godt stykke arbejde, der kan ses på bundlinjen? Så er emner som stress, overvægt og koncentrationsbesvær sikkert hverdag for dig. Skal dine medarbejdere have færre sygedage og et bedre arbejdsmiljø?

Her tilegner du dig den viden, der kræves for at kunne rådgive om hvilken betydning kost og livsstil har for mentalt overskud, fysisk energi og generel velvære.

Der er mange steder, du kan tilegne dig viden om den ene eller anden diæt. Men som du sikkert har opdaget, kan fx en specifik diæt være fantastisk for nogle og ubrugelig for andre. Besværligt, men ikke så underligt.

For alle mennesker er forskellige. Derfor er det også essentielt, at du kender såvel de generelt gavnlige kost- og livsstilsråd som mulighederne for at justere rådene til den enkelte klient/medarbejder. Og det er dét, du lærer her.

Vil du have den nemme alt-i-ét-løsning? Som samtidig er den mest omfattende og opdaterede på markedet? Vil du være den skarpeste kniv i sundhedsrådgiverskuffen?



Sundhedsrevolutionær rådgiver og behandler-uddannelsen er systematisk og lettilgængelig, og den er online, så du kan studere, lige når det passer dig og samtidig slipper for transporttid.



Om Umahro

UMAHRO CADOGAN ER EKSPERT I ERNÆRING, GASTRONOMI OG FUNKTIONEL MEDICIN • THE DANISH FOOD DOCTOR

Umahro er i dag en mand med en mission, som han ikke selv havde forudset. Som ung dyrkede han sport på eliteplan, overvejede musik som levevej og søgte ind på London School of Economics og London School of Oriental and African Studies - men livet havde andre planer for ham.



For da optagelserne var i hus, lå han alvorligt syg, og efter halvandet år ind og ud af hospitaler opgav lægerne ham. Han var da blot 20 år og på ingen måde parat til at gå på invalidepension.

Så med baggrund i sin ekstraordinære madglæde og sine studier i biokemi tog han sagen i egen hånd og læste, spiste og levede sig rask. I dag er han en internationalt anerkendt ekspert i sund og selvhelbredende levevis.

Umahro brænder for at hjælpe andre til mere velvære og vitalitet. Han skriver bøger, underviser og holder foredrag verden over, ser patienter, fungerer som konsulent både i det private og det offentlige, og bruges ofte som sundhedsekspert i medierne.

Han er forfatter til bestseller-kogebogsserien "Køkkenrevolution", som indtil videre omfatter *Køkkenrevolution på høje hæle*, *Køkkenrevolution for hele familien*, *Mere køkkenrevolution fra Umahro*, *Herrerevolution: Sådan får du styrke, potens og power*, *Slip Slikket*, *Safter*, *Rigtige mænd går også i sort* og *Alle kvinders sundhedsbibel* og til Hjælp til selvhjælpsbogen *Fortsæt den gode cyklus* (udsolgt fra forlaget).

Derudover har han bidraget til *Aarstidernes nye livretter*, *Nutrition and Mental Function: A Handbook – An Essential Guide to the Relationship Between Diet and Mental Health*, *Nutrition and Addiction* og han var fagredaktør på *The Textbook of Functional Medicine*.

Umahro har forelæst og undervist på konferencer om ernæring, sundhed og funktionel medicin i Danmark, Sverige, Norge, England, Irland og USA.

Og han er også Adjunct Professor på Mastersgraden i Nutrition and Functional Medicine på The University of Western States i Portland, USA.

Desuden er han vært i sit eget podcast om sundhed kaldet "[Sundhedsrevolution med Umahro](#)".

Nogle eksempler på kunder og samarbejdspartnere er The Institute for Functional Medicine, Det Sociale Netværk Fonden Mindsteps, Energy-Excellence, Chris McDonald, Birgitte Nymann, Stig Åvall Severinsen, Henning Daverne, Aarstiderne, FN, Unicredit, Novartis, Roche, DFDS og Urtekram.

[DOWNLOAD UMAHROS CV HER](#)



Programmet

Forløbet varer 1 år og 2 måneder og er delt op i 14 moduler/temaer. Hvert modul indeholder teori, praksis og refleksion samt 2 live webinarer (seminarer/foredrag på internettet).

Du kan stille spørgsmål til Umahro på de mange webinarer og derudover har du adgang til et lukket onlineforum for Sundhedsrevolutionærer, hvor du kan tale med de andre studerende.

TIDSPUNKT	MODUL OG EMNE
12. september - 9. oktober 2016	Modul 1 : Hvad er sund mad og sundhed? Mad og levevis taler til din krop. Hvad siger du til den? Hvilket svar får du?
10. oktober - 6. november 2016	Modul 2: Styr på fordøjelsen Sådan får du allermest næring ud af maden du spiser. Sådan finder du ud af, om du har nogle problemer med din fordøjelse. Sådan får du bugt med fordøjelsesproblemerne. Sådan får du styr på din tarmflora.
7. november - 4. december 2016	Modul 3: Kan du tåle maden og dine omgivelser? Er du overfølsom, sensitiv, allergisk eller intolerant? Hvordan finder du ud af det? Hvad gør du? Hvordan med mælk, gluten og soja? Er der noget i miljøet du reagerer på?
5. december 2016 - 8. januar 2017	Jul og nytår med mere sundhed, mere velsmag og god samvittighed! Du bliver guidet til at klare jul og nytår på god maner uden oppustet mave, total energi mangel og 5 kg ekstra på sidebenene. Opskrifter, træning, råvarer og fif.
9. januar - 5. februar 2017	Modul 4: Dit immunforsvar Sådan får du et bomstærkt immunforsvar! Sig farvel til infektioner. Sådan får du styr på et løbsk immunforsvar ved astma, allergi, eksem, nældefeber, høfeber, tendens til betændelse og irritation eller det der er værre.
6. februar - 5. marts 2017	Modul 5: Energi Hvad er energi? Hvordan får du mere energi? Hvad røver måske din energi og hvordan får du den igen? Sådan skaber du fysisk energi. Sådan skaber du mental energi. Hvad er stofskiftet og hvordan får du bedst styr på det.
6. marts - 2. april 2017	Modul 6: Vægt og vægttab Hvordan defineres overvægt? Hvornår er der for meget fedt på kroppen? Hvad skal der til, for at tabe sig på fornuftig maner? Er man sund bare fordi man er slank? Er vi ved at blive til <i>Homo obesus</i> ?
3 - 30. april 2017	Modul 7: Feeding and Leading Your Mind To Perform Sådan spiser og lever du for at få din hjerne og dit sind helt i topform. Find ud af hvordan kosten, næringsstoffer og levevis kan bruges til at optimere din hjerne og sind, så dit humør er på toppen og der virkelig er lys i pæren.



TIDSPUNKT	MODUL OG EMNE
1 - 28. maj 2017	Modul 8: Detox og biotransformation Fup eller fakta? Kan du rense din krop? Hvad skal der til? Hvad er muligt? Hvad skal du passe på? Ja, din kost og levevis kan sagtens mindske din krops belastning med miljøgifte og affaldsstoffer...eller gøre den værre.
29. maj - 25. juni 2017	Modul 9: Hormonerne Hormoner styrer alt der foregår i din krop, så lær at få styr på dem. Om østrogen, testosteron, væksthormon, insulin, stofskiftet, melatonin og alle de andre "signal-generaler", der bestemmer over din krop og gør forskellen på velvære og sygdom. Lær at styre dine hormoner fremfor det modsatte. Om hormonfølsomme kræftformer, menstruationsproblemer, infertilitet, knogleskørhed, insulinresistens, forstørret prostata og alle de andre helbredsproblemer, hvor hormonerne er ude af kontrol.
26. juni - 13. august 2017	SOMMERFERIE
14. august - 10. september 2017	Modul 10: Stress Hvad er det? Hvordan undgår man skadevirkningerne af stress? Er der positiv stress? Hvordan undersøger du dig selv for fysisk og psykisk stress? Hvad skal der til for at komme ovenpå igen efter stress?
11. september - 8. oktober 2017	Modul 11: Glem anti-aging for det drejer sig om succesfuld aldring! Det drejer sig ikke om at leve til du er 100, men om at få 100% glæde, velvære og vitalitet ud af de år, du lever. Om at kunne ældes med ynde, så du kan nyde den visdom, du får med tiden. Sådan skal du spise og leve, for at kunne leve livet fuldt ud...hele livet! Find ud af, hvor du skal være ekstra påpasselig.
9. oktober - 5. november 2017	Modul 12: Velfærdssygdomme Hvad er velfærdssygdomme? Hvordan opstår de? Sådan undgår du overvægt, sukkersyge, kræft, hjertekar- og kredsløbssygdomme, demens, depression, knogleskørhed, gigtsygdom og de andre sygdomme og helbredsproblemer, der dræber og ødelægger livskvaliteten hos det moderne menneske. Sådan screener du dig selv og fanger velfærdssygdomme i opløbet.
6. november - 4. december 2017	Modul 13: Bliv din egen sundhedsekspert! Din individualiserede sundhedsplan. Vi sammensætter hele årets viden og indsigt til din personlige vitalitetsplan. Du er nu sundhedsrevolutionær og din egen sundhedsekspert.



Et portræt af Tina Testrup • Sundhedsrevolutionær hold 11 rådgiver og behandler

Beskriv dig selv ganske kort. Hvem du er, hvad laver du og hvorfor laver du det?

Jeg hedder Tina Testrup, 46 år og tidligere svært overvægtig (130 kg). Jeg er nu fuldtids slanke- og sundheds vejleder i min virksomhed www.tinatestrup.dk, min primær beskæftigelse er slanke- og sundhedshold med 10-12 ugers forløb, men har stor tilgang af individuelle forløb, samt online. Jeg har smidt 35 kilo og var ikke i tvivl, den viden jeg har samlet sammen, vil jeg videregive til andre i samme situation, efter at have følt på mig selv hvad overvægten kan have af konsekvenser, og hvilken livsglæde det er at føle sig fit for fight var jeg ikke i tvivl, jeg vil være kostvejleder.

Hvorfor har du valgt Sundhedsrevolutionær-uddannelsen?

Da jeg havde hørt og fået anbefalinger omkring Umahro, og da jeg ønsker at kunne gå mere i dybden med den enkelte klient, og kunne hjælpe klienten HELT I MÅL.

Hvad er det bedste ved Sundhedsrevolutionær-uddannelsen?

At det er top professionel vejledning fra Umahro, man bliver FYLDT med viden og forstår sammenhæng og vigtigheden af hele kroppens funktion, det er en meget dybdegående uddannelse, langt bedre end jeg turde håbe på.

Hvad er det smarte ved at Sundhedsrevolutionær-uddannelsen er online og i elektronisk format?

DET er fantastisk og gør at jeg kan få uddannelsen, som mor og med mange arbejdstimer, så vil det være svært at tage dage ud til undervisning, men med online kan jeg studerer og repeterer når jeg har tid, lyst og overskud og hvor som helst.

Det er super at man kan lytte og se, i stedet for at skulle læse sig til viden.

Fantastisk med webinarer hvor man kan samle sammen og stille og få svar på alle spørgsmål.

Hvorfor bør andre tage Sundhedsrevolutionær-uddannelsen?

Fordi den giver en grundig viden på HØJT niveau, på en overskuelig måde - er sikker på denne uddannelse vil bringe mig langt.

Andet?

Det er overskueligt, at moduler er delt op i emner, der er overblik, og hele tiden mulighed for at vende tilbage og genhører moduler, jeg vil anbefale denne uddannelse, da Umahros niveau er så højt så tænker ikke man kan få en bedre underviser indenfor sundhed.



Udtalelser



"Jeg er blevet stopfyldt med nyttig information, og mit hoved summer af ny viden. Jeg elsker det!"

– Jane Pedersen, Sundhedsrevolutionær pilotforløb

"Jeg elsker den mand og hans viden. Det vil min familie og omgangskreds kunne fortælle meget, meget mere om... Og jeg har stor tillid til Umahro og hans viden om forskningsresultater fra ind- og udland."

– Kirsten Nielsen, zoneterapeut og akupunktør, Sundhedsrevolutionær hold 1 behandler



"Som personlig træner og ernærings-/sundhedsnørd, kan jeg ikke andet end anbefale at blive Sundhedsrevolutionær."

– Anne Bech, personlig træner og fitness ekspert, Sundhedsrevolutionær hold 1 behandler

"Umahro inspirerer på et unikt niveau. Sundhed, fantastiske smagsoplevelser og stor faglighed forenes (...). Det kan anbefales!"

–Sanne Lindhardt, produkt- & kommunikationschef, [Urtekram](#), Sundhedsrevolutionær hold 2 rådgiver



"Umahro har en fantastisk vigtig mission! Kost og fordøjelse har en kæmpe indvirkning på vores sundhed. Som deltager får jeg en masse spændende, vigtig og ikke mindst brugbar viden om kost, krop og sundhed. Det er fantastisk at kunne sidde hjemme i sin stue og amme sit barn eller lytte til at de store børn sover, mens guldkornene triller ud af computeren. De bliver tilmed formidlet i et sprog, som er let tilgængeligt, men på et højt fagligt niveau.

Og jeg har mulighed for at stille spørgsmål direkte til Umahro flere gange undervejs. Det er i sig selv alle pengene værd. For det giver mig mulighed for at rette emnerne til lige nøjagtig den vinkel, som er mest vigtig for mig – nemlig børnene."

Anette Opstrup, sundhedsplejerske – [Æblebørn.dk](#) – Sunde, raske og glade børn



Send en ansøgning

Deltagelse på Sundhedsrevolutionær rådgiver-behandler niveau kræver en ansøgning fra dig og/eller et interview, så jeg sikrer mig, at du vil få noget ud af uddannelsen og at jeg har det rette sammensatte hold af deltagere.

Så hvis du gerne vil med på Sundhedsrevolutionær hold 12 rådgiver og behandler, så send mig straks en ansøgning, hvor du fortæller følgende:

- Kort om dig selv
- Din uddannelsesmæssige og kliniske baggrund
- Hvor og hvordan du arbejder nu
- Hvad du har stor success med som rådgiver eller behandler
- Hvor du har udfordringer eller mangel i din viden og værktøjskasse som rådgiver eller behandler
- Hvad du gerne vil vide og lære mere om, når det kommer til sundhed
- Hvorfor du gerne vil være med på Sundhedsrevolutionær hold 12 rådgiver og behandler uddannelsen

Send din ansøgning pr. e-mail til um@umahro.com.

Den kan enten være skriftlig eller du kan lave en video, hvor du svarer på ovenstående spørgsmål og medsender relevante dokumenter om din uddannelse.

Eller også laver vi det bare som en telefonsamtale/interview, hvor vi gennemgår de ovennævnte emner.

Send mig en mail på um@umahro.com, for at vi kan få aftalt et tidspunkt til interviewet eller send mig en SMS på 31328178.

Interviewet er som sagt for at sikre mig, at du vil få noget ud af uddannelsen.

Så anse det ikke som, at jeg skal bedømme dig.

Det er kort og godt for at sikre mig, at det du får på Sundhedsrevolutionær-uddannelsen passer til dig og dine behov. For der er ingen grund til, at du investerer så meget tid og så mange penge, hvis uddannelsen ikke er det rette for dig.



SPØRGSMÅL?

Er du i tvivl om noget?

Er der noget du gerne vil have uddybbet?

Er du ikke sikker på, om du er på niveau til at deltage på rådgiver-behandler niveau?

Skriv eller ring med dine spørgsmål enten på um@umahro.com eller 31329770.



De praktiske detaljer

Start

Uddannelsen starter mandag d. 12. september 2016

Du får

- Et væld af små teoretiske indlæg, både videoer, lydfiler og artikler der ligger online og bliver frigivet hver dag
- Al lyd fra videoerne kan downloades som MP3-filer
- Alt materiale fra videoer, artikler o.s.v. kan downloades som PDF- eller Word-filer.
- Arbejdsark til refleksionsøvelser
- Opgaver i form af dine egne patient cases og/eller arbejdsopgaver du skal kommentere og får Umahros feedback på i 1-til-1 sessions (se nedenfor)
- Madlavningsopgaver
- Ugeplaner og indkøbslister
- 28 live webinarer
- Fælles madlavningsdag
- Afrundende heldagsseminar
- Tretten 1-til-1 live eller Skype sessions med Umahro á 1 time undervejs, hvor du får feedback og ny viden i forhold til dine opgaver...en for hvert modul udover jule- og nytårsmodulet
- To 1-times sessions med Umahro enten live, på tlf eller på Skype...en før og en efter Sundhedsrevolutionær hold 12
- Adgang til online deltagerforum
- Adgang til Umahros online kogebog med hundredevis af opskrifter
- Bonusmateriale i form af optagelser og materiale fra foredrag, workshops og hjælp til selvhjælpsworkshops Umahro afholder
- 20% rabat hvis du tilmelder dig Umahros madlavningskurser og workshops eller booker en eller flere ekstra personlige sessions

Fordelene ved at forløbet er online

- Du kan være med hvorfra og når det passer dig, så du kan følge uddannelsen uanset hvordan og hvornår du arbejder, har fri o.s.v.
- Du kan altid gå ind og gense materialet senere hen. Ikke blot mens uddannelsen forløber, men også efter du er færdig.



Prisen

Når der ikke er udgifter til undervisningslokaler, forplejning etc., kan prisen holdes nede.

Din pris for alt dette er derfor kun

kr. 36.000 ex. moms (kr. 45.000,00 inkl. moms)

hvis du betaler hele beløbet ved tilmelding.

Du er også velkommen til at betale i rater.

Betaling i rater

Du har følgende to muligheder:

3 rater

Tre rater à kr. 13.000,00 ex. moms (kr. 16.250,00 inkl. moms). I alt kr. 39.000,00 ex. moms (kr. 48.750,00 inkl. moms).

- Første rate betales ved tilmelding
- 2. rate betales 1. november 2016
- 3. rate betales 1. februar 2017

12 rater

Tolv rater à 3.360 ex. moms (4.200,00 inkl. moms), startende ved tilmelding og så hver måned i de efterfølgende 11 måneder. Alt i alt kr. 40.320,00 ex. moms (kr. 50.400,00 inkl. moms).

MED ELLER UDEN MOMS?

Hvorvidt du skal betale moms eller ej, kommer an på, hvem du er.

Hvis du er sundhedsfaglig og derfor ikke tillægger dine ydelser moms (f.eks. læge, farmaceut, fysioterapeut, RAB-registreret behandler, psykolog), skal du ikke betale moms.

Hvis du derimod skal tillægge dine ydelser moms, skal der også betales moms på Sundhedsrevolutionær-uddannelsen.

BETALINGSMULIGHEDER

Du kan betale direkte online med kreditkort eller få tilsendt en faktura, som du betaler ved bankoverførsel.

Hvis du gerne vil have en faktura og betale via bankoverførsel, så kontakt Maria på 31 32 97 70 eller hello@umahro.com.



Tilmelding

Du kan tilmelde dig direkte på Umahros website

[KLIK HER](#)

Du kan også tilmelde dig ved at kontakte Maria på 31 32 97 70 eller hello@umahro.com.

Tilmeldingsfrist

Tilmelding er først til mølle og fristen er fredag d. 9. september 2016.

Der er højst 14 pladser på rådgiver-behandler-niveau, så skynd dig at få din studieplads.