

FRA USUND TIL SUND PÅ 12 UGER • HOLD 1 • TIDSPLAN

DATOER		INDHOLD/OPGAVER/AKTIVITETER
MODUL 1	10-16. april	<ul style="list-style-type: none">• Lav din(e) målsætning(er) for forløbet• Skriv din sundhedshistorie så du ved, hvor du kommer fra, hvor du er og hvor du er på vej hen• Hvad er sundhed? Umahros bud og tanker• Hvad er din definition på sundhed udfra kropsparametre, adfærd samt psykisk/mentalt/socialt?• Hvad har været din succeser og fiaskoer i forhold til mad, træning og livsstilsforandringer?• Hvem er dit dream team de næste 12 uger?• Hvad/hvem kan være i vejen?• Inspiration til motivation• Praktisk opgave: Tag billeder af din mad i 3 døgn• Ugens myte der skal aflives: Kalorier tæller ikke• Webinar: Tirsdag d. 11. april kl. 20:00-21:00• Ugens refleksioner og erfaringer fra Umahro

DATOER		INDHOLD/OPGAVER/AKTIVITETER
MODUL 2	17-23. april	<ul style="list-style-type: none"> • Introduktion til K.R.A.M.S.S. <ul style="list-style-type: none"> • Kost • Rygning • Alkohol • Motion og bevægelse • Søvn • Stress • <i>Glæde og velvære</i> • Din første K.R.A.M.S.S.-screening <ul style="list-style-type: none"> • Din adfærd på K.R.A.M.S.S.-faktorerne • Kropssammensætning og vægt • Sygdom • Helbredsproblemer og symptomer • Velvære • Energiniveau • Ugens myte der skal aflives: Træning betyder ikke noget for vægttab • Praktisk opgave: Lav en ændring i en af K.R.A.M.S.S.-faktorerne • Ugens refleksioner og erfaringer fra Umahro

DATOER		INDHOLD/OPGAVER/AKTIVITETER
MODUL 3	24-30. april	<ul style="list-style-type: none"> • Viden om kost: De 10 kostbud • Kostfokus: Grøntsager, bær og frugter • Praktisk opgave: Lav en ændring, så du kommer til at spise endnu flere grøntsager, bær og frugter • Ugens myte der skal aflives: Frugt er ligesom at spise sukker • Ugens refleksioner og erfaringer fra Umahro
MODUL 4	1-7. maj	<ul style="list-style-type: none"> • Viden om motion og bevægelse • Praktisk opgave: Lav en forbedring omkring motion, bevægelse og fysisk aktivitet • Kostfokus: Få nok protein og fra de bedste kilder • Praktisk opgave: Lav en ændring så dit indtag af protein forbedres • Ugens myte der skal aflives: Animalsk protein er usundt • Webinar: Onsdag d. 3. maj kl. 20:00-21:00 • Ugens refleksioner og erfaringer fra Umahro
MODUL 5	8-14. maj	<ul style="list-style-type: none"> • Viden om søvn: Sov eller bliv gammel før tid • Praktisk opgave: Lav en ændring der forbedrer din søvn • Kostfokus: Farvel til tilsat sukker • Praktisk opgave: Lav en ændring i dine kostvaner, så du gør det bedre med indtaget af tilsat sukker • Ugens myte der skal aflives: Raffineret tilsat sukker er lige så slemt som cyanid • Ugens refleksioner og erfaringer fra Umahro

DATOER		INDHOLD/OPGAVER/AKTIVITETER
MODUL 6	15-21. maj	<ul style="list-style-type: none"> • Din K.R.A.M.S.S. halvvejscreening: <ul style="list-style-type: none"> • Din adfærd på K.R.A.M.S.S.-faktorerne • Kropssammensætning og vægt • Sygdom • Helbredsproblemer og symptomer • Velvære • Energiniveau • Evaluering <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan har du det fysisk og mentalt? • Hvad har du lært? • Hvad går godt og er nemt? Hvad er svært? • Skal dit dreamteam udvides eller ændres? • Er der nogle barrierer, der skal fjernes? • Praktisk opgave: Lav den vigtigste ændring for dig efter du har evalueret • Webinar: Mandag d. 15. maj kl. 20:00-21:30
MODUL 7	22-28. maj	<ul style="list-style-type: none"> • Kostfokus: Vælg det rette fedt • Praktisk opgave: Lav en ændring i dine kostvaner, så du spiser sundere fedt • Ugens myte der skal aflives: Mættet fedt er farligt • Ugens 2. myte der skal aflives: Udholdenhedstræning er skadeligt • Praktisk opgave: Lav endnu en forbedring omkring motion, bevægelse og fysisk aktivitet • Ugens refleksioner og erfaringer fra Umahro



DATOER		INDHOLD/OPGAVER/AKTIVITETER
MODUL 8	29. maj - 4. juni	<ul style="list-style-type: none">• Kostfokus: Få nødder og bælgfrugter hver dag• Praktisk opgave: Lav en ændring i dine kostvaner, så du gør det endnu bedre med nødder og bælgfrugter• Praktisk opgave: Tag billeder af alt din mad i 3 døgn• Ugens myte der skal aflives: Nødder slanker, nødder feder!• Ugens refleksioner og erfaringer fra Umahro
MODUL 9	5-11. juni	<ul style="list-style-type: none">• Kostfokus: Fuldkorn, kornprodukter og stivelse• Praktisk opgave: Lav en forbedring af din kost m.h.t. indtaget af kornprodukter og stivelse• Ugens myte der skal aflives: Gluten er værre end kviksølv• Ugens 2. myte der skal aflives: Stivelse er godt, stivelse er dårligt• Praktisk opgave: Lav en til forbedring af dine søvnvaner
MODUL 10	12-18. juni	<ul style="list-style-type: none">• Kostfokus: Drikkevarer• Praktisk opgave: Lav en forbedring af dine vaner omkring drikkevarer• Ugens myte der skal aflives: At drikke komælk er som at drikke reaktorvand fra Fukushima eller Tjernobyl• Ugens refleksioner og erfaringer fra Umahro

DATOER		INDHOLD/OPGAVER/AKTIVITETER
MODUL 11	19-25. juni	<ul style="list-style-type: none"> • Kostfokus: Har du egentlig brug for dine mellemmåltider? • Praktisk opgave: Lav en forbedring omkring din mellemmåltider • Din afsluttende K.R.A.M.S.S.-screening <ul style="list-style-type: none"> • Din adfærd på K.R.A.M.S.S.-faktorerne • Kropssammensætning og vægt • Sygdom • Helbredsproblemer og symptomer • Velvære • Energiniveau
MODUL 12	26. juni-2. juli	<ul style="list-style-type: none"> • Kostfokus: Husk også dine basale kosttilskud • Praktisk opgave: Lav en forbedring i din brug af kosttilskud • Evaluering <ul style="list-style-type: none"> • Hvad har du lært? • Hvad har været dine succeser? • Hvad har været dine udfordringer? • Hvad er vigtigst for dig nu? • Lav din langtidsholdbare plan hvor du både tager højde for, hvad du gør, når hele går nemt og med en nødplan, når livet spænder ben eller kommer i vejen, så du altid er på rette vej. • Webinar: Mandag d. 3. juli kl. 20:00-21:30