

"Så prøv nu at mærk` hvad hulen den kan,
den krop som er ressourcernes land".



SUNDHED I ØJENHØJDE

Min vision:

Med LouiseHallundbaek.dk har jeg en drøm om at videregive glæde, motivation til og viden om, hvor få knapper man behøver skruke på for at opleve sundhedsmæssige gevinster både kropsligt og mentalt.

LOUISEHALLUNDBAEK.DK - SUNDHEDSKATALYSATOR



Sundhed i Øjenhøjde...

LOUISE HALLUNDBÆK

- ❁ Indehaver af *LouiseHallundbaek.dk Sundhedskatalysator, Hallundbæk Fitness & TraYn (online træningsunivers)*
- ❁ Uddannet sygeplejerske; speciale/gyn-obs.
- ❁ **EHFA certificeret personlig træner**
- ❁ Krops –og udviklingspsykologisk psykoterapeut v/Bodynamic inst.
- ❁ **Poliquin Biosignature Practitioner*** (hormon terapeut)
- ❁ Kost- og ernærings specialist; (speciale i inflammatoriske sygdomme og blodtype diætetik)
- ❁ Certificeret Coach by CTI Co-Active Coaching i KBH
- ❁ Potentiale coach/foredragsholder/workshop facilitator (virksomheder)
- ❁ Yoga –og pilates underviser



Dagens Program

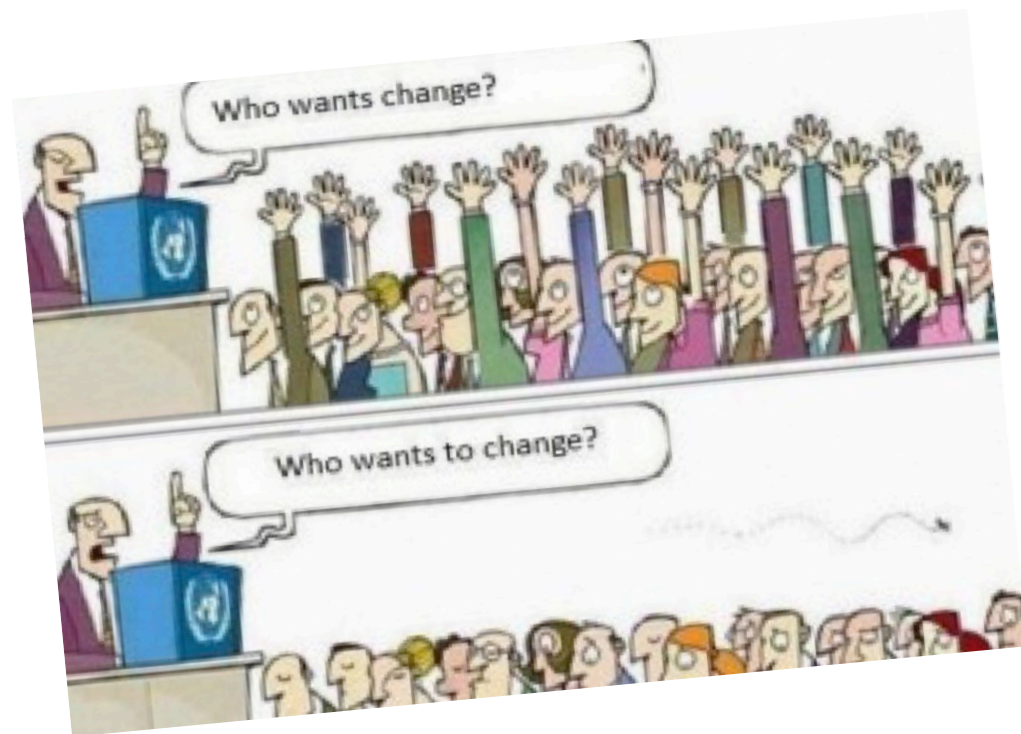
- **Sundhed, energi & balance ...and how to hack it**
- **Kroppen sådan rent ”fysiologisk lavpraktisk”**
- **Kroppens hormonelle spejl – Kig ind bag kulisserne**
- **Kroppen husker – og hvordan det påvirker dine hormoner, sundhed og**
- **Spørgsmål og uddybninger**



shutterstock.com - 348958004



Kropslig sundhed Psykisk/mental sundhed

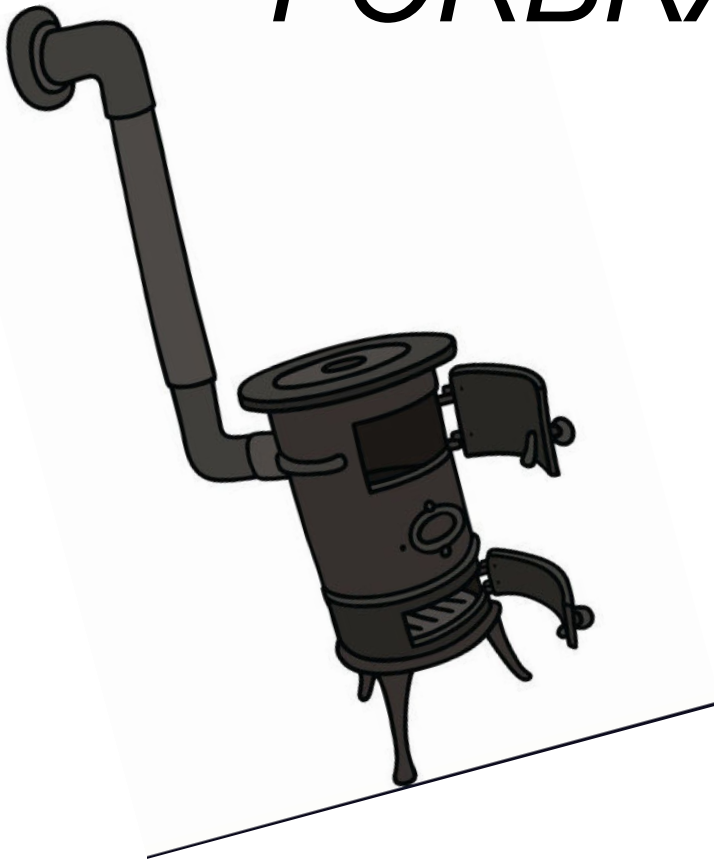


Opskrift på forandring

- **Energi** (nok til det)
- **Mod** (til at turde sætte os selv op til...)
- **Indsigt** (til at forstå os selv- og hacke....)
- **Motivation** (2 typer – hvilken hjælper dig i mål)
- **Disciplin** (til at holde ud– og ved)



Energi= *FORBRÆNDING*



- Bevægelse
- Vand/væske
- Mad/brændstof

Vigtigste energi- råd

Mellem måltiderne -



Work SMARTER.... Less stress – Progress Yes

- ✿ Hvor længe skal man træne?
 - ✿ Flerleds øvelser...
 - ✿ Øvelsen skal passe til kroppen..
 - ✿ Hvorfor stiger vægten?
 - ✿ Sansninger –hvad NYTTER det du gør i kroppen..
- ...Best hack for?



LOUISEHALLUNDBÆK.DK - SUNDHEDSKATALYSATOR

Bevægelse/nær-dødstræning



De "Fede"

Happiness Chemicals and how to hack them



DOPAMINE THE REWARD CHEMICAL

- Completing a task
- Doing self-care activities
- Eating food
- Celebrating little wins



OXYTOCIN THE LOVE HORMONE

- Playing with a dog
- Playing with a baby
- Holding hand
- Hugging your family
- Give compliment



SEROTONIN THE MOOD STABILIZER

- Meditating
- Running
- Sun exposure
- Walk in nature
- Swimming
- Cycling



ENDORPHIN THE PAIN KILLER

- Laughter exercise
- Essential oils
- Watch a comedy
- Dark chocolate
- Exercising



Så nu har vi lige læ



shutterstock.com - 348958004

Brain break!

- Rotatorerne = ind på rygraden/storage of what I just learned
- Drik en stor tår vand



KROPSANALYSE

12 punkter, du let kan få has på!



For meget fedt på kinder og hage: Tegn på for høj fedtprocent og muligvis svampepilop.

For meget fedt omkring ribene: Problemer med skjoldbruskkirtlen.

For meget fedt på maven: Binyrerne frigiver for meget af hormonet kortisol.

For meget fedt omkring brystmusklerne: Aromatase. Ubalance i det mandlige/kvindelige kønshormon.

Kærlighedshåndtag og fedt på det øverste stykke af ryggen: Intolerance over for kulhydrater, svingende insuliniveau.

For meget fedt på lægge og knæ: En ubalance i mængden af væksthormon og skyldes ofte for lidt kvalitetssøvn, og kan være tegn på "træt" lever.

For meget fedt omkring triceps: Kommer af ubalance i det mandlige kønshormon testosteron.

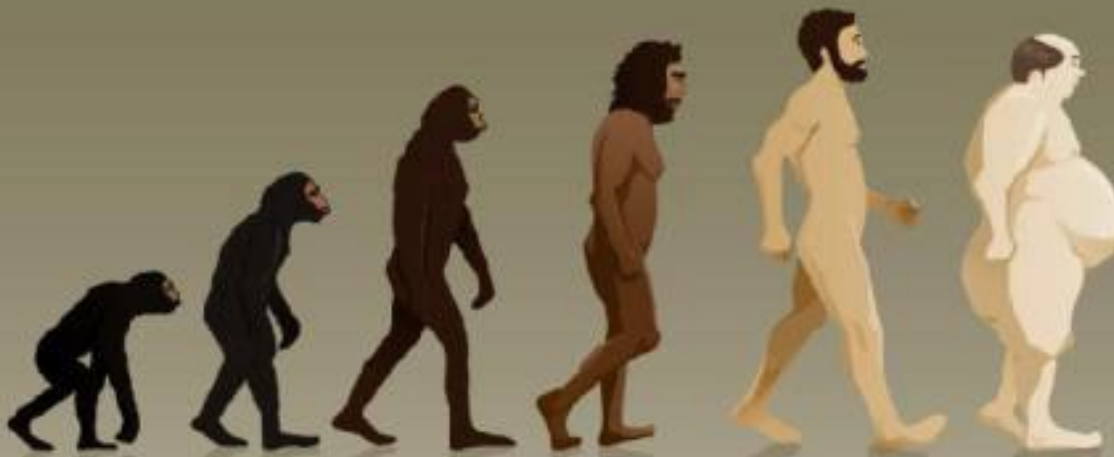
For meget fedt på baller og lår: Antyder en overvægt i kroppen af det hormonforstyrrende stof xenoøstrogen.



Kroppens hormonelle spejlsladrehistorik

Ubalancernes jokere

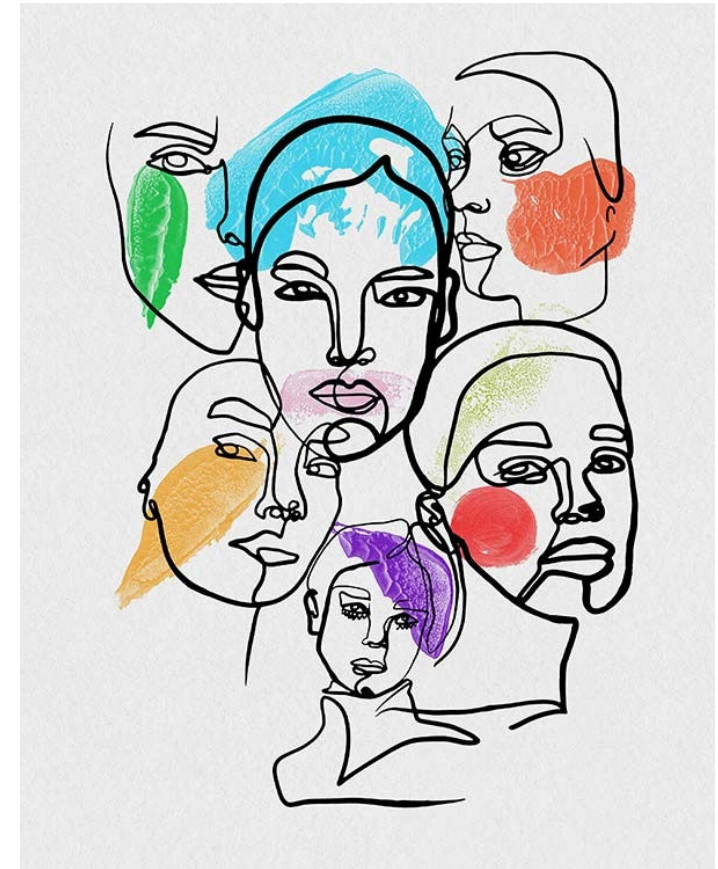
Kortisol, insulin & Østrogen



De LEDE



Kortisols mange ansigter



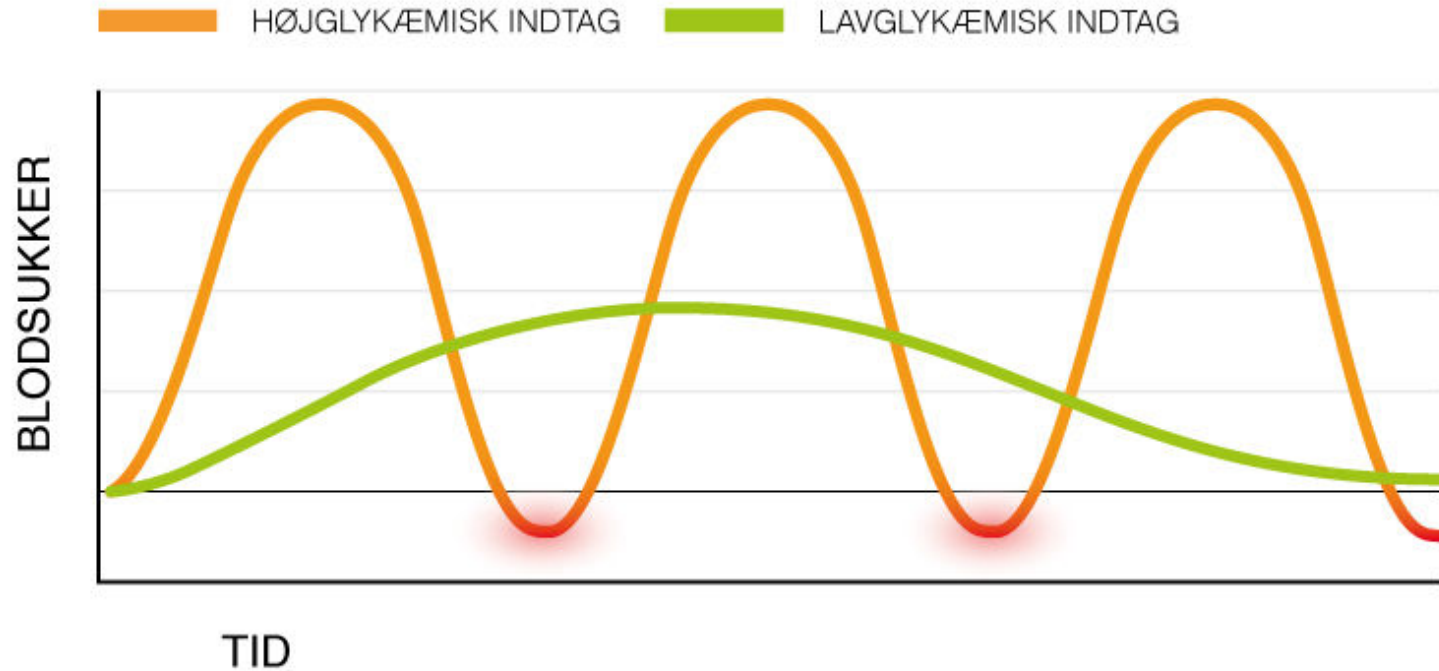
Overlevelse

Lappe hormon

**Brok & Bekymrings
hormon**

(hæmmer de fede)

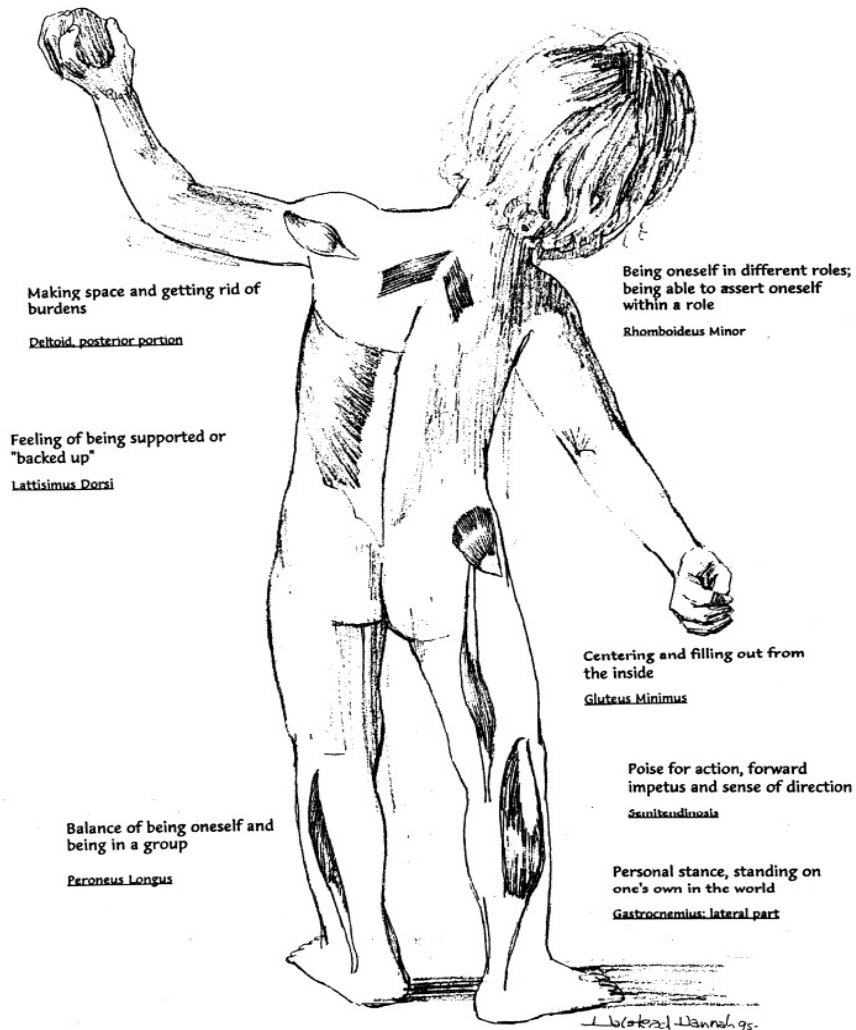
Spis BS venligt



Kroppen

will

2-4 years



Fordøjelse & Følelser

- **Tarme, Mellemgulv & Psoas**
- **Du kan stole på din "mavefølelse"??**
?
- **Støt maven ved at:
Hacke de "fede"
transmittere...**



Hjernen er:

EN DOVENLAPS

EN BANGEBUKS



alamy

Image ID: DNMN4M
www.alamy.com

LOUISEHALLUNDBAEK.DK - SUNDHEDSKATALYSATOR



Når vi er på Bangebuks

Amygdala Hijack

Oplever vi det vi frygter,
Fremfor det der faktisk
sker



We are hardwired to notice the negative before the positive as our amygdala serves as our threat detector in order to protect us.

www.osullivansolutions.ie



Bangebuks mode & Motivation

Kultur & normer

Påtage sig opgaver...

Grænser

Behov

Sundhed & Balance



Husk din grænse-detektor

**If it isn't
a clear yes,
then it's a
clear no.**

GREG MCKEOWN

@BrightLightMama



NO.

**IS A COMPLETE
SENTENCE.**

ANNE LAMOTT



✿ DIG...når du har energi, MOTIVATION og indsigt til...Sunde valg, grænser og BALANCE



LOUISEHALLUNDBAEK.DK - SUNDHEDSKATALYSATOR



Sundhed i Øjenhøjde...

SPØRGSMÅL???



LOUISEHALLUNDBAEK.DK - SUNDHEDSKATALYSATOR



TAK FOR I



LOUISEHALLUNDBAEK.DK - SUNDHEDSKATALYSATOR

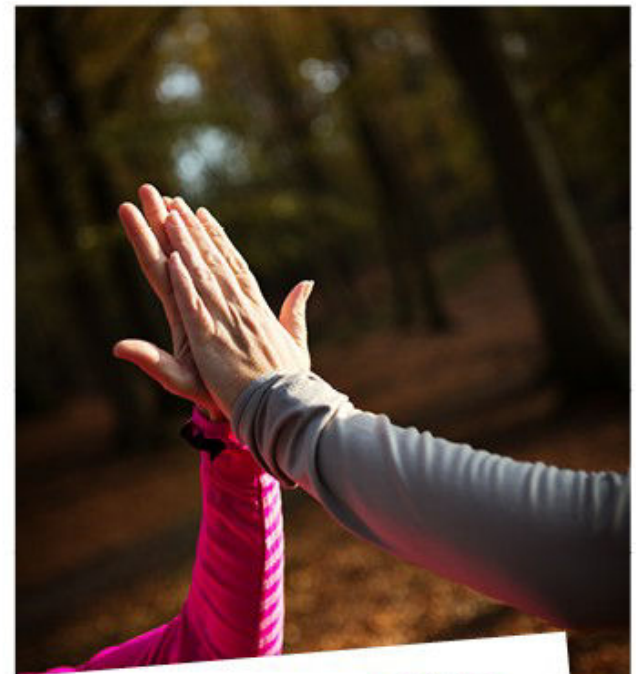


www.louisehallundbaek.dk - sundhedskatalysator

Tilbyder blandt andet

- Personlige træningsforløb
- Individuel kostvejledning og kostplanlægning
- Individuelle sundhedsforløb
- Foredrag
- Virksomhedsforløb

"If you can dream it, you can do it"



Louise Hallundbæk
Erik Eriksens Vej 72
7100 Vejle

Telefon 2879 7378
louise@louisehallundbaek.dk

www.louisehallundbaek.dk
- sundhedskatalysator
EHFA certificeret personlig træner
Kost- og ernæringsvejleder
Coach
Sygeplejerske