

HORMONHELSE MENTORPROGRAMMET – med Rebekka Nøkling

Dette Hormonhelse Mentorprogrammet er perfekt for deg som ønsker å dykke dypt inn i hormonhelsen – og forstå hele «hormonhelseverdikjeden» – både for din egen selvutvikling og for å hjelpe andre. Du vil bli en viktig lagspiller og en del av vårt fagmiljø som bidrar inn i vårt HormoneCocktail Community – rundt om i hele Norge.



Kvalitetssikret sertifisering. Dette programmet gir deg ikke bare verdifull kunnskap om hvordan hormoner påvirker kroppen og sinn, men det gir også en 100-timers sertifisering som gjør deg kvalifisert til å jobbe én-til-én og holde hormonkurs for andre kvinner som er opptatt av en helhetlig tilnærming for å oppnå en sunn og god hormonbalanse.

Hvem kan bli med? Enten du er helsebevisst, jobber innenfor helse- og velværebransjen, eller rett og slett har en lidenskap for å hjelpe andre, gir dette programmet deg verktøyene, fagkompetansen og selvtilliten du trenger for å jobbe profesjonelt innen hormonhelse. Du vil lære hvordan du kan veilede andre i å forstå og håndtere sine hormonelle utfordringer, og bidra til et støttende fellesskap av kvinner som ønsker å lære og vokse sammen.

Livslyst & Empowerment – både personlig og profesjonelt. Bli en del av en inspirerende reise der du både styrker din egen hormonhelse og får muligheten til å bli en hormonveileder og kursleder for andre. Hormonhelse Mentorprogrammet er mer enn bare en utdanning: det er en mulighet til å skape en positiv innvirkning i livet til veldig mange kvinner! Sammen tar vi et ansvar for å skape en bedre bærekraftig kvinnehelse i samfunnet vårt!

Empowerment-kvinnelaget vårt. Rebekka har sammen med sin datter Elise Nøkling-Eide allerede hjulpet tusenvis av kvinner. I tillegg har hun sammen med utvalgte samarbeidspartnere, slik som mentaltrener Anniken Binz og Dr. Mari Ellingsen Chammas, skreddersydd kurs for å spre fagkunnskapen til enda flere. Gjennom våre sertifiserte LME-hormonkurs, utdannelser og foredrag og «HormoneCocktail med Rebekka og Elise – podcasten om bærekraftig kvinnehelse» er vi opptatt av å heve hormonhelse kompetansen til alle kvinner og de som jobber innenfor kvinnehelse.



Få din egen mentor: Du vil gjennom 6 måneder bli personlig veiledet av din personlige mentor: hormonekspert Rebekka Nøkling, som er en profilert foredragsholder, coach, hormonyogalærer og forskningsformidler med medisinsk genforskningsbakgrunn. Hun er også rektor ved Empowerment Akademiet: www.mpoweracademy.org og fagansvarlig for LME-kursportalen: www.lmekursportalen.com, som begge eies av hennes selskap Livslyst & Motivasjon AS: www.livslystogmotivasjon.no



Rebekka er med i et internasjonalt fagmiljø og i lederprogrammet ved Harvard University innen fagfeltet Lifestyle Medicine. Hun har en unik og sammensatt fagkompetanse innen medisinsk genforskning, biokjemi, ernæring, endokrinologi (læren om hormoner), molekylærbiologi, psykologi, hjernetrim og prosjektledelse. Rebekka er en profilert foredragsholder og fagekspert innen Lifestyle Medicine (sertifisert fra Harvard Medical School). I tillegg er hun en allsidig helsejournalist og inspirerende sakprosaforfatter – som er kjent for sin historiefortelling innen forskningsformidling – både nasjonalt og internasjonalt. Hun er fagekspert i Destinasjon Glede – som ledes av hennes venninne og samarbeidspartner Björg Thorhallsdottir, som er vår Empowerment Ambassadør i Empowerment Akademiet. Rebekka er også styremedlem i Studieforbundet næring og samfunn som ligger direkte under Kunnskapsdepartementet og Ambassadør i MediYoga Förbundet Sverige – for å bidra aktivt med sin brede faglige kompetanse.

Hva er det faglige programmet? Hormonhelse Mentorprogrammet inkluderer 100 fysiske timer med Rebekka, fordelt over 10 dager. Vi møtes 5 helger (lør/søn) i januar, februar, mars,

april og juni 2026 (se datoer og kort beskrivelse av de 10 fagsamlingene nedenfor) – slik at vi blir godt kjent med hverandre! Du vil også få møte noen av de andre lærerne fra Empowerment Akademiet, slik som Elise Nøkling-Eide som vil være med på å vise hormonøvelser og hvordan vi lager hormonbalanserende mat.

Vi gleder oss til å bidra til å utvide ditt personlige empowerment-nettverk og at du blir en del av fagmiljøet vårt. Du blir en nøkkelperson i vårt arbeid for å fremme en kvalitetssikret og bærekraftig kvinnehelse, hvor hormonhelse står helt sentralt. Gjennom vårt arbeid med å bygge opp et HormoneCocktail Community og holde hormonskurs, så håper vi at du vil være med å bidra til å hjelpe enda flere kvinner til å få et bedre liv.



Hva vil du lære? Du vil bli opplært i forskningsbaserte hormonøvelser og lære å mestre disse – og så videreformidle disse sammen med: konkrete hormonbalanserende livsstilsråd, relevante ernæringstips og utvalgte «activitysnacks», som er forankret i Harvard Medical School forskningen. Vi ønsker å tilby en naturlig og helhetlig hormonhelsetilnærming. Du vil i tillegg oppdateres på siste nytt fra forskningsområdene som påvirker hormonbalansen direkte og du vil også få siste nytt innen bruken av hormonterapi, som eventuelt inkluderes i siste del av «hormonhelseverdikjeden». Og, ikke minst: du vil få en innføring i LIVSLYST & EMPOWERMENT-metoden vår – slik at du kan videreformidle alt dette på en profesjonell måte – enten til privatkunder, bedrifter og relevante helseaktører.



Vi har fokus på å bygge deg opp til å bli en sertifisert hormonhelseveileder. Vi gleder oss til å ha deg med i teamet vårt, fordi du er en viktig lagspiller som vi trenger, for å hjelpe flere kvinner til å få en bedre og mer bærekraftig kvinnehelse i samfunnet vårt. I tillegg vil vi sørge for at du gjennom LIVSLYST & EMPOWERMENT-metoden vår får en profesjonell terapeutisk allianseopplæring innen hormonhelse, innsikt i hvordan du bygger opp en psykologisk trygghet

og skaper en relasjonell kommunikasjon med dine fremtidige kunder/klienter og kursdeltagere. Dette er viktig for at de du hjelper skal få bedre resultater og nytte av kunnskapen du vil gi dem. Når du er ferdigsertifisert kan du jobbe én-til-én, holde gruppekurs og foredrag/workshops innen fagfeltet hormonnelse. I tillegg vil vi invitere deg til å bli med inn i våre HormoneCocktail Community prosjekter og arrangementer, som vi vil holde rundt om i landet – sammen med våre samarbeidspartnere.



Forskning som hjelper kvinner: Vår tilnærming er forskningsbasert, med særlig faglig tilknytning og fokus på forskningen fra Harvard Medical School innen LifeStyle Medicine. Du vil som deltager i Hormonnelse Mentorprogrammet få en faglig innsikt og forståelse for hvordan hormonnelsen berører kvinner i alle livets faser – og som vi liker å si i våre kurs: fra de er 18 til 98 år. Men vi vil også fordype oss i overgangsalderen, som starter med perimenopausen når kvinner blir 35+, og som strekker seg videre til gjennomsnittsalderen for menopausen for norske kvinner – som i Norge er 52 år. Vi vil også legge vekt på hva som er viktig for kvinner i postmenopausen, som varer livet ut.

Faglig fordypning – helt ned på celle- og gennivå. Rebekka vil ta deg med på en spennende reise i kropp og sinn, for å forstå hva som må til for å skape en verdifull bærekraftig kvinnehelse: fysisk, mentalt og emosjonelt (hormonelt). Vi vil gå igjennom de viktigste hovedtemaene innen hormonnelse, innen Lifestyle Medicine – med fokus på hormoner. Målet er at du skal få inspirerende kunnskap og beherske fagmaterialet slik at du kan hjelpe deg selv og undervise kvinner i hormonnelse om du vil. Slik kan du bidra til å hjelpe flere kvinner til å få tilbake – og videre opprettholde den viktige hormonbalansen, som er helt avgjørende for at kvinner kan leve best mulig i alle kvinnelivsfasene og forebygge sykdom på veien.

En god hormonbalanse påvirker bl.a. den kognitive funksjonen direkte og dermed hjerneehelsen – og bidrar til å forebygge «hjernetåke» og demens. Hormonbalansen er også helt avgjørende for å oppnå «den beste versjonen av deg selv», fordi det øker: livskvaliteten, vitaliteten, energien, gjennomføringskraften og din mentale styrke!

«Så bli med og bli en nøkkelperson i teamet mitt i HormoneCocktail-nettverket vårt og hjelp oss til å få en mer bærekraftig kvinnehelse – ved å øke din personlige kompetanse innen hormonhelse!» (Rebekka Nøkling)



PRAKTISK INFORMASJON:

Livslust & Motivasjon AS er hovedleverandør av utdanningsmodulene til **Empowerment Akademiet**: www.mpoweracademy.org og LME-Kursportalen: www.lmekursportalen.com
Selskapet har mer enn 25 års erfaring innen «Life Science» og «LifeStyle Medicine», stressmestring, rehabilitering, hormonhelse, hjerneehelse og undervisning. Vi tilbyr et bredt spekter av forskningsbaserte kurs og utdanningsmoduler for: privatpersoner, helsepersonell, studenter, ulike yrkesgrupper og bedrifter som ønsker en spesialkompetanse innen våre fagområder: www.livslustogmotivasjon.no

Sertifiseringsdiplom/kursbevis: Alle våre studieplaner og kurs er godkjent av Studieforbundet for næring og samfunn, som støtter våre faglige kurs og utdannelser økonomisk. Studieforbundet næring og samfunn er ett av tre studieforbund som er arbeidsrettet og som er direkte tilknyttet Kunnskapsdepartementet. Rebekka er også styremedlem i Studieforbundet næring og samfunn og bidrar aktivt med sin fagkompetanse for å jobbe for at alle skal få tilgang til en kvalitetssikret livslang læring og kompetanseheving i samfunnet vårt.



Obligatorisk kurs (6 mnd): Hormonhelse Mentorprogrammet varer fra januar – juni 2026, og det er ingen skriftlig eksamen. Men det kreves at deltagerne gjennomfører obligatorisk undervisning og får godkjent arbeidsoppgaver og workshops på fagdage.

Forkunnskapskrav: Det kreves ingen forkunnskaper innen medisin eller hormonhelse.

Undervisningsform: 100-timer klasseundervisning og videre tilgang til online-undervisning. Du får totalt 100 kurstimer med Rebekka Nøbling over 10x 10-timers dager fordelt over 5 helger i januar, februar, mars, april og juni. Kursavgiften inkluderer også lunch og middag på kursdagene som vil være i våre kurslokaler i Oslo.

I tillegg får du masse spennende undervisningsmateriale online. Dette inkluderer: faglige foredrag som tar opp pensum, fagpresentasjoner du selv kan holde når du er ferdigsertifisert, pdf-filer, hormonbalanserende matoppskrifter, relevante podcaster og din egen «HormoneCocktail-kurspakke», som du kan bruke for å holde dine egne 10-timerskurs for kvinner som ønsker å få en bedre hormonhelse. Dette får du tilgang til i en egen online-studentportal i Empowerment Akademiet: www.mpoweracademy.org – hvor du alltid har enkelt og ubegrenset tilgang til fagstoffet.

Sted: Livslyst & Motivasjon AS sine kurslokaler i Oslo.

Antall deltagere: Vi tar opp kun 30 kvinner i dette Hormonhelse Mentorprogrammet (V-2026), så her gjelder det å sikre seg en plass. Påmeldingen går fortløpende. Det er mulig å sette seg på venteliste til høstsemesteret 2026, om du ikke skulle få plass.

Pris: HORMONHELSE MENTORPROGRAMMET koster 27 500,- NOK

(MERK: dette er et spesialt tilbud med en lanseringspris for V-2026)

NB! Dersom du trenger en nedbetalingsplan, så hjelper vi deg med dette:

Du kan betale 7500,- NOK ved påmelding, og deretter dele opp beløpet i 2 runder, uten ekstra kostnader. Trenger du flere nedbetalinger – så legges det til 500,- NOK per nedbetaling.

HVORDAN SIKRE DEG EN Plass – PÅMELDING (kun 30 plasser):

For spørsmål, mer informasjon og for å sikre deg en plass (ved å sende inn din bindende påmelding), ta direkte kontakt med Rebekka Nøbling:

rebekka@livslystogmotivasjon.no

eller sms (Rebekka): 90071428



DATOER OG KORT OVERSIKT OVER VÅRE FAGLIGE SAMLINGER (V-2026):

Dette Hormonhelse Mentorprogrammet gir deltakerne en omfattende tilnærming til en bærekraftig kvinnehelse – med fokus på hormonhelse og kognitiv hjernehelse. Du vil også lære betydningen av å tilhøre et profesjonelt nettverk og fagmiljø som skaper nye forretningsmuligheter. I tillegg får du opplæring i hvordan du kan formidle hormonhelseforedrag, hormonøvelser og hvordan du kan gjennomføre et hormonmatkurs. Hver av de 10 fagsamlingene varer i 10 timer (kl 10:00 – 20:00) og kombinerer teori med praktiske oppgaver som gir deg en personlig opplevelse. Dette er viktig for å sikre et engasjement og en dypere faglig forståelse, samtidig som det gir deg verktøyene, opplæringen og mestringsevnen du trenger for å bygge en bærekraftig karriere innen hormonhelsefeltet.

Fagsamling 1 (lørdag 24. januar 2026, kl 10:00-20:00): BÆREKRAFTIG KVINNEHELSE:

Introduksjon til kurset og litt om fordelene med å bli med i vårt fagmiljø, HormoneCocktail Community og Empowerment-team. Vi vil i dette mentorprogrammet ha fokus på hormonhelse, livskvalitet og kognitiv funksjon.

Foredrag: Innføring i kvinnehelse og bærekraftige prinsipper, samt å forstå betydningen av å tilhøre et kvalitetssikret fagmiljø.

Workshop: Innsikt i hvordan HormoneCocktail-nettverket vil hjelpe deg videre – både personlig og profesjonelt. Og hvorfor vi vil ha med deg på laget vårt!

Kartlegging av egen hormonhelse, livsutfordringer som kan påvirke din hormonbalanse, egne helsebehov og hormonhistorikk på morsiden – for å forstå hvilke hormonubalanser du kan forvente, forebygge og reparere. Målet er at du selv skal få en bedre hormonbalanse, se dine egne styrker og hvordan dette tilsammen kan gi deg en større gjennomføringskraft. Slik vil du også lære deg å forstå dine fremtidige hormonhelsekunder og kursdeltagere bedre, ved selv å gå gjennom en positiv transformasjon i dette mentorprogrammet.

Fagsamling 2 (søndag 25. januar 2026, kl 10:00-20:00): HORMONHELSE

Foredrag: Forstå hva hormoner er og hvordan de fungerer i kroppen din!

Vi definerer også hva vi mener med begrepet hormonbalanse og hvorfor vi snakker om «din personlige HormoneCocktail» – hva betyr det egentlig og hvorfor er det så viktig – ut i fra en medisinskfaglig vinkling?

Workshop: Vi jobber med praktiske strategier for å støtte kvinners hormonhelse, gjennom forskningsbaserte hormonøvelser, relevante biokjemiske ernæringstips og enkle metoder for å fremme små livsstilsendringer som gir stor helseeffekt!

Aktivitet: Deltakerne vil få informasjon og selv teste ut et «HormoneCocktail-party kit», fra Empowerment Akademiet, som de vil kunne bruke i fremtidige arrangementer og kurs som de skal holde selv for andre kvinner.

Fagsamling 3 (lørdag 14. februar 2026, kl 10:00-20:00): STRESS OG HORMONHELSE

Foredrag: Hvordan stress påvirker hormonene våre i mye større grad enn vi er klar over – og hvordan vi kan motvirke dette – helt ned på epigenetisk- og cellenivå.

Workshop: Stressmestringsteknikker med fokus på hormonbalansen din. Vi prøver ut relevante og effektive forskningsbaserte øvelser, meditasjoner og yoga nidraen som booster hormonene dine.

Diskusjon: Deling av personlige erfaringer med stresshåndtering og hvordan våre forskningsbaserte hormonøvelser kan styrke effekten av gode livsstilsvalg, som vi finner i de 6 pilarene innen LifeStyle Medicine fra Harvard Medical School forskningen.

Fagsamling 4 (søndag 15. februar 2026, kl 10:00-20:00): BIOKJEMISKE ERNÆRINGSRÅD FOR HORMONBALANSE

Foredrag: Mat som støtter hormonhelse – ut i fra et medisinsk forskningsperspektiv!

Du vil lære mer om biokjemi, biotilgjengelighet, blodsukkerbalansen og hvordan mitokondriene spiller en avgjørende rolle for opptak av næringsstoffer i cellene – og i forhold til den naturlige hormonproduksjonen i cellene.

Workshop/matkurs: Matlagingsøkt med fokus på en naturlig hormonhelse. Vi skal også lage en bærekraftig og hormonvennlig måltidsplan. Denne dagen skal vi ha et kokkekurs for å lære å lage god hormonbalanserende mat.

Du vil også få innsikt i og forstå viktigheten av biokjemisk ernæring, som 1 av de 6 pilarene i Lifestyle Medicine fra Harvard Medical School, som er en av verdens mest anerkjente medisinske fagmiljøer – og som vi er en del av.

Fagsamling 5 (lørdag 21. mars 2026, kl 10:00-20:00): KOGNITIV HJERNEHELSE

Foredrag: Forstå hjernens helse og dens forbindelse til hormonhelse.

Workshop: Aktiviteter og øvelser for å styrke kognitiv funksjon, slik som hukommelse og konsentrasjon – og redusere «hjernetåke». I tillegg vil du få innsikt i det medisinske fagbegrepet: «Food for your brain».

Diskusjon: Hvordan forskningsbaserte øvelser, livsstilsvalg og de 6 pilarene fra LifeStyle Medicine fra Harvard Medical School kan påvirke din hormonhelse og hjernehelse positivt.

Fagsamling 6 (søndag 22. mars 2026, kl 10:00-20:00): SØVN OG HORMONHELSE

Foredrag: Betydningen av søvn for hormonbalanse og generell helse – og vice versa.

Workshop: Strategier for bedre søvnkvalitet –og hva forskningen på hormoner kan hjelpe oss med.

Aktivitet: Relevante hormonøvelser for bedre søvn.

Fagsamling 7 (lørdag 18. april 2026, kl 10:00-20:00): FYSISK AKTIVITET OG HORMONHELSE

Foredrag: Effekten av bevegelse og trening på hormonhelse og mental helse.

Workshop: Hva kan vi lære av Bluezone forskningen? Lær deg å utvikle en sosial og bærekraftig bevegelse- og treningsplan, basert på 1 av de 6 pilarene i Lifestyle Medicine fra Harvard Medical School.

Aktivitet: Gruppeaktivitet med relevante bevegelse- og hormonøvelser.

Fagsamling 8 (søndag 19. april 2026, kl 10:00-20:00): FORSKNING SOM HJELPER DEG OG DIN HORMONHELSE!

Foredrag: Presentasjon av ny forskning innen kvinnehelse og hormonhelse – inkludert siste nytt om hormonpreparater.

Workshop: Hvordan tolke og anvende forskningsresultater i eget liv og i dine fremtidige kurs og foredrag. Og hva er forskjellen på kvalitetssikret forskning og useriøs og alt for ofte subjektiv forskning?

Diskusjon: Deling av erfaringer med å søke informasjon og bruke forskningsresultater i din egen helsereise.

Fagsamling 9 (lørdag 6. juni 2026, kl 10:00-20:00): LÆR DEG Å HOLDE ET HORMONKURS: JA TIL HORMONCOCKTAIL-PARTY!

Foredrag: Hva er et HormonCocktailparty, og hvorfor er det viktig å kombinere faglig kunnskap med et sosialt event?

Workshop: Deltakerne får lære seg å bruke et HormonCocktail-party kit, fra Empowerment Akademiet. Dette inkluderer oppgaver og aktiviteter fra et 10-timers kurs. Gled deg – for du skal lære deg å bruke dette i egne kurs!

Aktivitet: Planlegging og simulering av et HormonCocktail-party med fokus på interaksjon og læring.

Fagsamling 10 (søndag 7. juni 2026, kl 10:00-20:00): NETTVERKSBYGGING OG FORRETNINGSUTVIKLING

Foredrag: Hva er fordelene med å bli en del av et HormonCocktail-nettverket og våre HormoneCocktail Community prosjekter – for deg som blir sertifisert hormonhelseveileder?

Workshop: Bygge egen business innen kvinnehelse og hormonhelse. Strategier for markedsføring, klienthåndtering og bli god på å holde hormonkurs- og foredrag.

Diskusjon: Muligheter for samarbeid og støtte i Empowerment fagmiljøet via HormonCocktail Community prosjekter og våre Livslyst & Motivasjons arrangementer.