

# VELKOMMEN



## HORMONHELSE MENTORPROGRAMMET

med Rebekka Nøkling

---

# HEI

## Velkommen til Hormonhelse Mentorprogrammet 2026!

Det er så gøy at du skal være med oss på dette programmet og vi gleder oss til å bli bedre kjent med deg. I løpet av de 100 kurstimene vil du 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!

I dette dokumentet vil du bli litt bedre kjent med kurset, Rebekka og få praktisk informasjon.

Vi ses snart!

---

---

# OM PROGRAMMET

**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.

**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 hormönhelse kompetansen til alle kvinner og de som jobber innenfor kvinnehelse.

**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 hormönhelsetilnærming. 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 «hormönhelseverdikjeden». Og, ikke minst: du vil få en innføring i LIVSLYST & EMPOWERMENTmetoden vår – slik at du kan videreformidle alt dette på en profesjonell måte – enten til privatkunder, bedrifter og relevante helseaktører.

**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 Hormönhelse Mentorprogrammet få en faglig innsikt og forståelse for hvordan hormönhelsen 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 hormönhelse, 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 hormönhelse 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 hjernehelsen – 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!





---

# REBEKKA NØKLING



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.

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 Thorhallsdóttir, 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.

---

---

# PRAKTISK INFORMASJON

**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 fagdagene.

**Undervisningsform:** 100-timer klasseundervisning og videre tilgang til online-undervisning. Du får totalt 100 kurstimer med Rebekka Nøkling 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 onlinestudentportal i Empowerment Akademiet: [www.mpoweracademy.org](http://www.mpoweracademy.org) – hvor du alltid har enkelt og ubegrenset tilgang til fagstonet.

**Sted:** Livslyst & Motivasjon AS sine kurslokaler i Oslo.

**Livslyst & Motivasjon AS** er hovedleverandør av utdanningsmodulene til Empowerment Akademiet og LME-Kursportalen.

**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.

---



# TIMEPLAN



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.

## **Oversikt over datoer:**

24.–25. januar

18. – 19. april

14.–15. februar

6.–7. juni

21.–22. mars





## Fagsamling 1: Bærekraftig kvinnehelse

Lørdag 24.januar, 10:00–20:00

**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: Hormonhelse

Søndag 25.januar, 10:00–20:00

**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 helseenekt!

**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: Stress og hormonhelse

*Lørdag 14.februar, 10:00-20:00*

**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 enektive forskningsbaserte øvelser, meditasjoner og yoga nidraen som booster hormonene dine.

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

## Fagsamling 4: Biokjemiske ernæringsråd

*Søndag 15.februar, 10:00-20:00*

**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: Kognitiv hjerneehelse

Lørdag 21.mars, 10:00–20:00

**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 hjerneehelse positivt

## Fagsamling 6: Søvn og hormonhelse

Søndag 22.mars, 10:00–20:00

**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: Fysisk aktivitet og hormonhelse

*Lørdag 18.april, 10:00–20:00*

**Foredrag:** Enekten 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: Forskning som hjelper deg og din hormonhelse

*Søndag 19.april, 10:00–20:00*

**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: Lær deg å holde et hormonkurs – Ja til HormoneCocktail Party!**

*Lørdag 6.juni, 10:00–20:00*

**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: Nettverksbygging og forretningsutvikling**

*Søndag 7.juni, 10:00–20:00*

**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.





| Dato              | Tidspunkt   | Tema                                       | Hva                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lørdag 24.januar  | 10:00–20:00 | Bærekraftig kvinnehelse                    | Innføring i kvinnehelse og bærekraftige prinsipper, samt å forstå betydningen av å tilhøre et kvalitetssikret fagmiljø.                                                                                                                |
| Søndag 25.januar  | 10:00–20:00 | Hormonhelse                                | 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. |
| Lørdag 14.februar | 10:00–20:00 | Stress og hormonhelse                      | 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.                                                                               |
| Søndag 15.februar | 10:00–20:00 | Biokjemiske ernæringsråd for hormonbalanse | 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.         |
| Lørdag 21. mars   | 10:00–20:00 | Kognitiv hjernehelse                       | Forstå hjernens helse og dens forbindelse til hormonhelse                                                                                                                                                                              |
| Lørdag 22. mars   | 10:00–20:00 | Søvn og hormonhelse                        | Betydningen av søvn for hormonbalanse og generell helse – og vice versa                                                                                                                                                                |

| Dato             | Tidspunkt   | Tema                                         | Hva                                                                                                                                                                |
|------------------|-------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lørdag 18. april | 10:00–20:00 | Fysisk aktivitet og hormonhelse              | Enekten av bevegelse og trening på hormonhelse og mental helse.                                                                                                    |
| Søndag 19.april  | 10:00–20:00 | Forskning som hjelper deg og din hormonhelse | Presentasjon av ny forskning innen kvinnehelse og hormonhelse – inkludert siste nytt om hormonpreparater.                                                          |
| Lørdag 6. juni   | 10:00–20:00 | Lær deg å holde et hormonkurs                | Hva er et HormonCocktailparty, og hvorfor er det viktig å kombinere faglig kunnskap med et sosialt event?                                                          |
| Søndag 7. juni   | 10:00–20:00 | Nettverksbygging og forretningsutvikling     | Hva er fordelene med å bli en del av et HormonCocktail-nettverket og våre HormoneCocktail Community prosjekter – for deg som blir sertifisert hormonhelseveileder? |

*Merk: Noen endringer på timeplanen kan forekomme.*