



Emma Cedergren  
+46 721 983 129 | Livsfabriken

[info@livsfabriken.se](mailto:info@livsfabriken.se)

[www.facebook.com/Livsfabriken](https://www.facebook.com/Livsfabriken)

[www.livsfabriken.se](http://www.livsfabriken.se)

## EMMA CEDERGREN CURRICULUM VITAE

### VISION

Min vision är att inspirera till en bättre hälsa genom att dela med mig av mina kunskaper, insikter och erfarenheter som legitimerad dietist och kostnavigator. Jag har genom åren haft den stora förmånen att följa tusentals personer på deras hälsoresa vilket har fördjupat min förståelse för vad som motiverar människor till positiva förändringar. Jag har med mig en rad olika verktyg inom beteendeförändring, projektledning, matlagning, kvalitetsssäkring, medvetet ätande, konceptutveckling, social innovation och kunskap kring antiinflammatorisk kost.

### KVALIFIKATIONER

#### LEGITIMERAD DIETIST

Primärvårdsrehabilitering, hemsjukvård, geriatrisk klinik, nutritionsråd, personalhälsovård, projektledning, handledning av vårdpersonal.

#### FÖRELÄSARE

Om Antiinflammatorisk kost, skapa stödjande miljö för kost, IBS och andra mag- tarmbesvär, beteendeförändring, Inre ledarskap – att leda sig själv och andra i livsstilsförändring, vikt- och hormonbalans, sockerhantering.

#### MATLAGNING, MENYSÄTTNING OCH KÖKSANSVARIG

Byssa, M/S Shamrock, inköp, matsedelsplanering, handledning av ungdomar i matlagning och köksansvar. Skeppsholmen, Stockholm.

Burviks sommarkolloni, storkökskock, matsalservering, Burvik, Skellefteå  
Matlagningskurs på svenska för invandare, Röda Korset, Uppsala.

Hälsoträffar med Kostnavigatoren: Gemensam matlagning med företag, samt menysättning, antiinflammatorisk kost.

Matsedelsplanering, näringsberäkning av menyer, utbildning av kökspersonal i Hälsomålet- Södertälje sjukhus.

Matlagningskurs för diabetiker, Stor- stockholms Diabetesförbund.

#### PROJEKTLEDNING

Kvalitetsgranskning av mat och måltider inom äldreomsorgen.

Utvecklande av bedömningsverktyg för undernäring inom äldreomsorgen.

Mulleprojektet- ett överviktsprojekt för personal på Södertälje sjukhus

#### UTBILDARE

Utbildare av vårdpersonal inom kost för äldre. Utbildare av distrikts-sköterskor i förskrivningsrätt kosttillägg, kost vid sårläggning, dysfagi och undernäring. Utbildare av specialkostansvarig kökspersonal.

### **SPECIALISTFUNKTION INOM GERIATRISK NUTRITION**

Samordnare Dysfagidagar i samarbete med kommun/landsting, Framtagande av materialbank för kostrådgivning och föreläsningar. Handledning av vård- och omsorgspersonal i patientärenden. Vidareutbildning inom Enteral nutrition (sondnäring).

### **KONCEPTUTVECKLARE**

Mat och mindfulness- en behandlingsserie

Min Livsstil- en behandlingsserie

Nya Vanor- ett livsstilsprogram

Reboot your system- en avsockringskurs

North Health- en social innovation

Kostnavigatorn- ett livsstilskoncept

---

### **KURSER**

**GO BUSINESS INCUBATOR SEP 2019-  
ACCELERATORPROGRAMMET, ARTIC BUSINESS INCUBATOR, SKELLEFTEÅ, 2018  
SCRUM UTBILDNING, SKELLEFTEÅ 2018  
RETORIKUTBILDNING, SKELLEFTEÅ 2018  
MOTIVERANDE SAMTAL (MI), CEFAM 2012  
PROJEKLENDARUTBILDNING, FOU SENIORIUM, 2008  
ENTERAL NUTRITION I HEMMET, CENTRUM FÖR ALLMÄN MEDICIN, HUDDINGE, 2011  
GERIATRISKA FORTBILDNINGSDAGAR, DIETISTERNAS RIKSFÖRBUND 2001-2010  
BETEENDEMODIFIERAD ÖVERVIKTSBEHANDLING, HUDDINGE SJUKHUS, 1999-2000**

---

### **TIDIGARE ANSTÄLLNINGAR**

**LEGITIMERAD DIETIST, ALERIS REHAB, STOCKHOLM 2001-2017  
PROJEKTLÄDARE, LEG. DIETIST, FOU SENIORIUM, DANDERYD 2008-2009  
PROJEKTLÄDARE, LEG. DIETIST, KC- KOMPETENSCENTRUM, ÄLVSJÖ 2007  
LEG. DIETIST, PROJEKTARBETARE, SÖDERTÄLJE SJUKHUS, SÖDERTÄLJE 2000-2001  
LEG. DIETIST, DALENS GERIATRISKA KLINIK, STOCKHOLM 2000-2001  
VIK. VÅRDBITRÄDE, HEMTJÄNSTEN, SKELLEFTEÅ OCH UPPSALA KOMMUN 1993-1997**

---

### **UTBILDNING**

**MAGISTEREXAMEN DIETETIK, UPPSALA UNIVERSITET, UPPSALA, 2010  
FOLKHÄLSOVETENSKAPLIGA MAGISTERPROGRAMMET, KI, 1999-2000  
DIETISTPROGRAMMET, UPPSALA UNIVERSITET, UPPSALA, 1996-1999  
ENGELSKA A OCH B, 40 P, UMEÅ UNIVERSITET, UMEÅ, 1995-1996  
ENGELSKA FOR ENGLISH STUDENTS, SOUTH THAMES COLLAGE, LONDON, 1992-1996  
KOMMUNIKATION & MEDIA, EFTERGYMNASIAL UTBILDN. 1 ÅR, ANDERSTORP, 1991-11992  
4-ÅRIG TEKNISK GYMNASIUM, BALDESKOLAN, SKELLEFTEÅ, 1988-1991**

---

### **RAPPORTER**

**D-UPPSATS; LENGT OF OVERNIGHT FASTING IN CORRELATION WITH SELFREPORTED HEALTH AND BODY MASS INDEX IN INDEPENDENT LIVING ELDERLY EUROPEANS.  
Uppsala Universitet, 2010**

**INSTRUMENT FÖR SYSTEMATISK KVALITETSGRANSKNING AV MAT OCH MÅLTIDER FÖR ÄLDRE I ORDINÄRT BOENDE- FOU SENIOIRUM 2009**

[http://www.fouvalfard.se/\\$2/2009-instrument.pdf](http://www.fouvalfard.se/$2/2009-instrument.pdf)

**MAT OCH MÅLTIDSGRANSKNING I ORDINÄRT BOENDE I VAXHOLMLS STAD – EN RESULTATRAPPOR- FOU SENIORIUM 2009**

[http://www.fouvalfard.se/\\$2/2009-resultatrapport.pdf](http://www.fouvalfard.se/$2/2009-resultatrapport.pdf)

**UTVECKLANDET AV VERKTYG FÖR BISTÅNDHANDLÄGGARE OCH DISTRIKTSKÖTERS KOR FÖR BEDÖMNING AV ÄLDRES BEHOV AV MAT- OCH MÅLTIDSSTÖD- KC KOMPETENCENTRUM, 2007**

Rapport 54, sid 1-43

**VERKTYG FÖR KVALITETSGRANSKNING AV ÄLDRES MÅLTIDER. BAKGRUND, PROCESS OCH FÖRSLAG. KC- KOMPETENSCENTRUM, 2007**

Rapport 53, sid 1-40

**PROJEKTRAPPORT MULLEPROJEKTET- ETT LIVSSTILSFÖRÄNDRINGSPROJEKT FÖR ÖVERVIKTIG PERSONAL PÅ SÖDERTÄLJE SJUKHUS**

2000, Södertälje

---

**REFERENSER**

Ges vid förfrågan.

LIVS  FABRIKEN