



## EMMA CEDERGREN

Leg. dietist & kostnavigator

### PERSONLIGT

Jag brinner för att skapa nya vägar till hälsa. Med 17 års erfarenhet av kostrådgivning och livsstilsförändring som leg. dietist har jag haft förmånen att följa tusentals människor på deras hälsoresa. Genom projektledarrollen inom forskning och utveckling, har jag utökad min förståelse för metodiskt arbete och screening. Som egenföretagare har jag paketerat erfarenheter, byggt på med nya, för att jobba förebyggande och friskvårdfrämjande med kost och hälsa.

### AKTUELLT 2020

- HAM - Holistic Addiction Medicin, en 1- årig sockerberoendeterapeut utbildning (examen 2021)
- Go Business Incubator program
- Menyutvecklare, Cafe Fyren, Arena Bjuröklubb
- Digitalisering av Livsfabrikens tjänster med rådgivning, föreläsningar och kurser
- Står som förfogande som leg. dietist i sjukvården under Covid- 19 krisen.

### KONTAKTUPPGIFTER

SMS: + 46 72 198 31 29  
Email: info@livsfabriken.se  
Hemsida: www.livsfabriken.se  
Adress: Nygatan 55, 931 30 Skellefteå samt Råsundavägen 39B, Stockholm.

### ARBETSLIVSERFARENHET

#### Föreläsare, utbildare, kostrådgivare

Enskild firma Livsfabriken, 2018- nuvarande

- Antiinflammatorisk kost, livsstilsförändring, avsockring
- Stödjande miljö för kost på företag
- Social innovation- North Health
- SUGAR- kartläggning och utredning av sockerberoende

#### Leg. dietist, primärvård

Aleris Rehab (fd Reagera klinikerna), 2001-2017

- Primärvårdsdietist inkl. hemrehabilitering
- Specialistansvarig Geriatrisk nutrition
- Kursledare och utvecklare av livsstilskoncept

#### Leg. dietist, projektledare FoU

KC Kompetenscentrum Älvsjö, FoU Seniorium, 2007-2010

Projektledare för 3 nutritionprojekt inom äldreomsorgen för framtagning, testning av bedömningsinstrument undernäring, samt formulär för granskning av mat och måltider, enskilt boende enl. SoL.

#### Leg. dietist, personalhälsan

Södertälje sjukhus, 2000-2001

- Projektledare Mulleprojektet, ett överviktprojekt för personalen
- Samordnare och utbildningsanordnare för Nutritionsteamet
- Menyutvecklare för Hälsomålet, personalmatsalen

### AKADEMISK BAKGRUND

#### Uppsala Universitet

- Magisterexamen i dietetik 2010
- Dietistprogrammet fil kand. 1996-1999

#### Karolinska institutet

- Folkhälsovetenskapliga magisterprogrammet 1 år 1999/2000

#### Umeå Universitet

- Engelska 1 år 1995/1996

#### Övriga kurser, urval

- Motiverande samtal (MI), Samhällsmedicin, Huddinge
- Beteendemodifierad Överviktbehandling, 1 år, Huddinge

### KOMPETENSOMRÅDEN

- Livsstils- och beteendeförändring
- Geriatrisk nutrition inkl. enteral nutrition
- Metabola syndromet och andra livsstilsrelaterade sjukdomar
- IBS och andra mag-tarmproblem
- Antiinflammatorisk kost
- Sockerberoende, utredning och behandling