



København, Danmark | pernille.jorgensen@gmail.com | +45 20 33 55 77 | [linkedin.com/in/pernillej-ernæring](https://www.linkedin.com/in/pernillej-ernæring)
| pernillejorgensen.dk

Pernille Jørgensen

ERNÆRINGSRÅDGIVER

PROFIL

Certificeret ernæringsrådgiver med **6 års erfaring** i individuel kostvejledning, livsstilsændring og sundhedskommunikation. Har hjulpet **500+ deltagere** via onlineprogram. Arbejder med klienter om vægttab, sportspræstation og forebyggelse af livsstilssygdomme. Stærk online tilstedeværelse med 22.000 følgere og dokumenterede resultater.

UDDANNELSE

Diplomuddannelse i ernæring og sundhed i Ernæring og livsstil

Københavns Erhvervsakademi (KEA), København
sep. 2013 – jun. 2016

HHX, Højere Handelseksamen i Sundhed og kommunikation

Niels Brock, København
aug. 2010 – jun. 2013

FÆRDIGHEDER

- Individuel kostvejledning
- Sportserernæring
- Kostanalyse og -planlægning
- Livsstilsændring
- Sundhedskommunikation
- Onlineforløb og kursusdesign
- Sociale medier (Instagram, blog)
- Maddagbog og monitorering
- Ernæringslovgivning (EU 1924/2006)
- Motivational interviewing

SPROG

- Dansk – modersmål
- Engelsk – flydende
- Svensk – forstår

REFERENCER

Arne Astrup

Professor, Ernæring, KU
arne.astrup@ku.dk, +45 35 33 34 56

Lise Hougaard

Sundhedschef, Arla Foods
lise.hougaard@arlafoods.dk, +45 87 38 67 89

ERFARING

Selvstændig ernæringsrådgiver, Pernille Jørgensen Ernæring, København *jan. 2020 – Nu*
Privatpraksis med individuel og gruppebaseret ernæringsrådgivning samt digitale forløb.

- Rådgiver **over 150 aktive klienter** om kostvaner, energibalance og mikroernæring
- Lancerede onlineprogrammet 'Spis med overskud', der har hjulpet **500+ deltagere** på to år
- Indgår i samarbejde med fitnesscentre og virksomheders sundhedsprogrammer
- Driver blog og Instagram med fokus på evidensbaseret ernæring – **22.000 følgere**
- Udarbejdede faglige rapporter og **statusopdateringer** til ledelsen på månedlig basis

Ernæringsrådgiver, Arla Foods – Sundhed & Ernæring, Viby J *jun. 2017 – dec. 2019*
Intern ernæringsfaglig konsulent med fokus på produktudvikling og forbrugerkommunikation.

- Bidrog til ernæringsindhold og claims på **12 nye mejeriprodukter** i overensstemmelse med EU-forordning 1924/2006
- Udarbejdede forbrugervenlige ernæringsguider og kampagnemateriale for Arlas hjemmeside
- Foredragsholder ved Arlas medarbejdersundhedsprogrammer i fire regioner
- Samarbejdede tværfagligt med kollegaer og eksterne partnere om **kvalitetssikring og procesoptimering**

Kostvejleder (deltid), SATS Danmark, København *jan. 2016 – maj 2017*
Personlig kostrådgivning til SATS-medlemmer med fokus på sportspræstation og kropssammensætning.

- Gennemførte individuelle kostanalyser og planlagde **makronæringsstyrede kostplaner** for motionister
- Afholdt gruppeforedrag om kosttilskud og restitutionsernæring
- Varetog dokumentation og kvalitetssikring af arbejdsprocesser i henhold til **afdelingens retningslinjer**

CERTIFICERINGER

Certificeret ernæringsrådgiver – Institut for Ernæring og Sundhed, Dansk Standard *jan. 2016 – jan. 2016*

Sports Nutrition Certificate – ISSN, Dansk Erhverv *jan. 2020 – jan. 2020*

Mindful Eating Practitioner, Dansk Erhverv *jan. 2022 – jan. 2022*

PROJEKTER

Online program: Spis med overskud *jan. 2022 – dec. 2023*

12-ugers digitalt kostprogram med videomoduler, madplaner og ugentlig gruppecoaching. Over 500 deltagere siden 2022 med en gennemsnitlig tilfredshedsscore på **4,8/5**. Projektet involverede **tværfagligt samarbejde** med relevante afdelinger og bidrog til organisationens strategiske mål inden for kvalitet og innovation.

FRITIDSAKTIVITET

Frivillig ernæringsvejleder hos Kræftens Bekæmpelse – kostforløb for kræftpatienter *jan. 2020 – dec. 2023*

Organiserede workshops og videndelingsarrangementer for medlemmer og interesserede.

Panel deltager ved Folkemødet om folkesundhed og sukkerskat *jan. 2020 – dec. 2023*

Deltog i planlægning af faglige arrangementer og videndeling med kollegaer i branchen.

