



Mam na imię Teresa.

Jestem **Specjalistką ds. Żywienia** oraz **Specjalistką Psychodietetyki**.

Poprzez dzielenie się wiedzą daję Podopiecznym możliwość poprawienia stanu zdrowia i doświadczenia mocy płynącej z balansu pomiędzy filarami, które tworzą zdrowy styl życia. Studia poświęcone żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie na Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, a także z zakresu psychodietetyki, pozwalają mi spoglądać z szerokiej perspektywy na problemy Podopiecznych, a dzięki temu skutecznie im pomagać. Nieustannie podnoszę kwalifikacje zawodowe biorąc udział w certyfikowanych szkoleniach oraz konferencjach branżowych. Jestem na bieżąco z nowymi trendami żywieniowymi opartymi o rzetelne badania naukowe. Należę do Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia.



Jak mogę Ci pomóc?

- **Odnosisz wrażenie, że nadmiar informacji o zdrowym stylu życia i trendach dietetycznych Cię przytłacza?** Pomogę Ci usystematyzować Twoją wiedzę.
- **Nie jesteś pewien, czy odżywasz się odpowiednio do Twojego stylu życia?** Wspólnie określimy potrzeby żywieniowe Twojego organizmu.
- **Borykasz się z insulinoopornością lub powinieneś stosować dietę bezglutenową** i masz wątpliwości, jak komponować menu? Nauczę Cię zasad układania optymalnych posiłków przy Twoim stylu życia i Twoich potrzebach zdrowotnych.
- **Uznałeś, że jesteś gotowy na podjęcie działań w kierunku regulacji Twojej wagi?** Przeprowadzę badanie składu Twojego ciała profesjonalnym analizatorem InBody. Wspólnie ustalimy plan działań tak, by zmiany nastąpiły w bezpiecznym i zdrowym tempie. Jeśli zechcesz rozpocząć proces zmiany bazując na zbilansowanym jadłospisie, ułożę dla Ciebie **indywidualizowany plan żywieniowy**.
- **Odczuwasz niemoc**, a odżywianie wyzwała nieprzyjemne emocje, doświadczyłeś wahań wagi w konsekwencji stosowania wielu restrykcyjnych diet? Wesprę Cię w uzdrowieniu Twojej relacji z jedzeniem.
- **Masz poczucie, że nie jesteś w stanie utrzymać zdrowych nawyków?** Pomogę Ci odnaleźć przyczyny trudności, zainspiruję Cię praktycznymi wskazówkami, by prozdrowotne nawyki mogły zagościć na stałe w Twoim życiu.

Zapraszam do kontaktu,

Teresa Mentel

Konsultacje w „Gabinetach Masarska 7” odbywają się po uprzednim ustaleniu terminu w Rejestracji lub bezpośrednio pod numerem telefonu 782 500 230.

Świadome odżywianie | Wsparcie psychodietetyczne

☎ 782 500 230 ✉ teresa@mocbalansu.pl 📍 Niepołomice | Kraków | Wieliczka | Online