



**LECZNICTWO, TERAPIA, PROWADZENIE ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA  
- PROFILAKTYKA I ZDROWE ODŻYWIENIE 08-14.04.2024**



**Donata Krawczyk**

Dietetyk kliniczny, psychodietetyk, absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Śląskiej Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach. Uczestniczka licznych szkoleń i kursów z zakresu dietetyki i żywienia. W zespole Palety Diet gości od 4 lat. W swojej pracy za pomocą technik psychodietetyki pomaga pacjentom przejść przez zmianę ich sposobu myślenia aby mogli w zdrowy i racjonalny sposób schudnąć.

Wykorzystując techniki motywacyjne odczuwa pacjentów utartych, błędnych zachowań żywieniowych i uczy ich nowych sposobów funkcjonowania. Jej pasją jest gotowanie, szuka w kuchni rozwiązań które ułatwią pacjentom stosowanie się do diety. Często eksperymentuje

i testuje przepisy na słodkości które są niskokaloryczne i zdrowe.

Twierdzi, że kluczem do osiągnięcia celu wymarzonej sylwetki, jest dopasowanie żywienia od potrzeb własnego organizmu. Codziennie uczy pacjentów wsłuchiwania się we własne ciało. Zараża pozytywnym myśleniem, uśmiechem i radością do życia.

Jest psychodietetykiem z pasji, a najbardziej ją cieszą przemiany pacjentów nie tylko wizualne, ale również mentalne pod względem zwiększenia poczucia skuteczności podczas dietoterapii, jak i wiary we własne możliwości.

