

MAŁGORZATA PIELICHOWSKA

Specjalizacje \

DIETETYKA KLINICZNA, PSYCHODIETETYKA, INTUICYJNE
JEDZENIE, ZDROWY STYL ŻYCIA

Biografia \

- Gosia Pielichowska jest dietetyczką kliniczną i psychodietetyczką, pomagającą budować zdrowe relacje z jedzeniem oraz nauczać jedzenia intuicyjnego.
- Ukończyła Warszawski Uniwersytet Medyczny, SGGW, Uniwersytet SWPS oraz Wageningen University & Research. Posiada doświadczenie zdobyte podczas praktyk w szpitalach, w tym w Imperial College London.
- Autorka książki "Dieta w Migrenie: Naturalne Sposoby na Życie bez Bólu Głowy" oraz prowadząca podcast "Gosia Pielichowska o zdrowym stylu życia na luzie".

Była sportowcem, trenując pięciobój nowoczesny i strzelectwo sportowe, co wzbogaca jej podejście do zdrowia i kondycji fizycznej.

Tematy wystąpień \

- Myśli to nie fakty, jak nimi zarządzać: Techniki zarządzania myślami dla lepszego zdrowia psychicznego.
- Jak wykorzystać uważność i jedzenie, by radzić sobie ze stresem: Praktyczne zastosowania mindfulness w codziennym życiu.
- Dieta a nastrój, koncentracja: Wpływ odżywiania na funkcje umysłowe i emocjonalne.
- Zdrowe nawyki: Tworzenie trwałych nawyków żywieniowych poprzez kontrastowanie mentalne.



Dlaczego ta speakerka

Gosia Pielichowska to ekspertka, która z pasją przekłada naukowe treści na praktyczne wskazówki, dostępne i zrozumiałe dla każdego. Jej podejście do dietetyki i psychodietetyki, łączące wiedzę z różnych dziedzin nauki, inspirowane do zmiany nawyków i promuje zdrowszy, bardziej świadomy styl życia. Dzięki swojej aktywności medialnej i publikacjom, Gosia efektywnie przyczynia się do poprawy jakości życia swoich słuchaczy, motywując ich do zdrowego jedzenia i lepszego zarządzania stresem.

