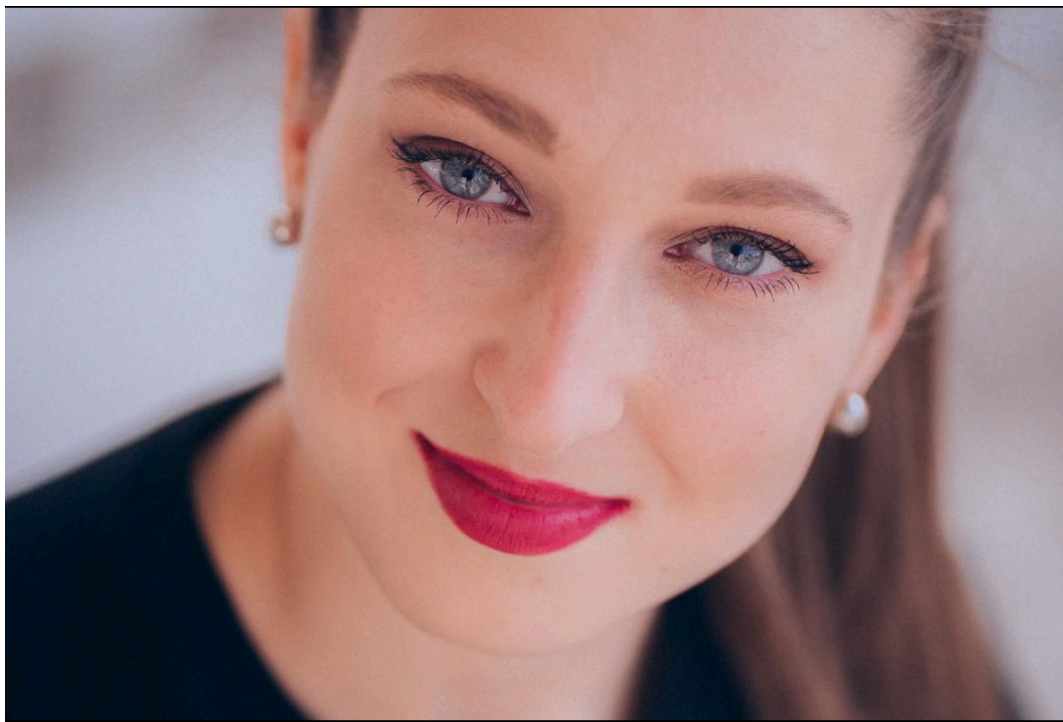

Kamila Černá

Coach MG Coaching®



Moje fascinace výživou a lidským tělem začala přibližně před deseti lety, kdy jsem se poprvé rozhodla zabývat podobou zdravého jídelníčku a potažmo i tím, jak by měl vlastně vypadat zdravý životní styl. Ani mě neminulo několik přešlapů a propadů. Hledání té správné cesty vedoucí k udržitelnému pocitu psychické i fyzické pohody nebylo vždycky růžové. Dnes však vím, že mě všechny tyto zkušenosti dovedly k tomu, abych byla v pozici certifikovaného výživového poradce s akreditací MŠMT připravená na této cestě pomoci i Vám. Jsem přesvědčená, že každý můžeme prostřednictvím zdravého životního stylu dosáhnout skutečné spokojenosti, sebevědomí a především pak svého plného potenciálu.

Vystudovala jsem Andragogiku a management vzdělávání na Univerzitě Karlově a své vzdělání v oblasti poradenství, koučingu a psychologie kombinuji se znalostmi výživy, sportu a fitness. Moje láska k tomuto oboru se prohlubuje s každým absolvovaným kurzem, každou novou zkušeností a s každým klientem. Kromě absolvovaných kurzů a certifikací v oblasti ženského zdraví, výživy a rozvoje jsem svou rekvalifikaci koučky utvrdila akreditací Mezinárodní federace koučů (ICF), z čehož těším při propojování všech aspektů a především v rámci převádění teorie do praxe. Působím také jako instruktor HEAT programu. Širokou veřejnost se snažím informovat formou podcastu, blogu a receptů v rámci projektu Healthy by Černa, protože bezmezně věřím, že vyvážená a racionálně nastavená strava je tou nejlepší prevencí a nástrojem pro každý cíl. Při spolupráci s klienty hledám souvislosti a zohledňuji širší aspekty vstupující do celého procesu. Ve výživě je pro mě důležitá přirozenost a pestrost, respekt k individualitě a flexibilita bez zbytečných restrikcí.

Markéta a celý koncept MG Coaching® je pro mě ztělesněním hodnot, za kterými hrdě stojím. Být jeho součástí mi umožňuje sladit svůj profesní a osobní život v to, co mi na konci dne dává ten největší smysl. Jako důležitou složku celé filozofie vidím nejenom důraz na vysokou úroveň poskytovaných služeb, ale také zapálení, laskavost a empatii, bez kterých si kvalitní výživové poradenství nedokážu představit. Někdy zkrátka vnítně tušíte, že tohle je to „ono“ a jsem nesmírně vděčná, že tomu můžu jít naproti a rozšiřovat tak svou působnost know-how, které doslova mění životy.

Bude mi ctí stát se Vaším průvodcem a dovést Vás k výsledkům, které budou dlouhodobé a udržitelné. Ten první krok je zásadní – začít. Se vším ostatním už si, věřím, společně poradíme.

Reference mých klientů můžete najít na www.marketagajdosova.com/kamila-terna.