***Σύμβουλος Ολιστικής Ενεργειακής & Διατροφικής Ευεξίας***

Ονομάζομαι Λιναρδάκη Εύα και είμαι Σύμβουλος Ολιστικής Ενεργειακής & Διατροφικής Ευεξίας διατηρώ ιδιωτικό γραφείο στο Ηράκλειο Κρήτης. Είμαι πτυχιούχος Ολιστικής Ενεργειακής & Διατροφικής Ευεξίας του Natural Health Science .
Με εξειδίκευση στη διατροφική καθοδήγηση και την ενδυνάμωση μέσα από υγιεινές επιλογές, προσφέρω συμβουλευτική υποστήριξη σε άτομα που επιθυμούν να βελτιώσουν τη διατροφή τους και την καθημερινότητά τους.
Μέσα από πρακτικά εργαλεία και συνεδρίες ενημέρωσης, ενθαρρύνω την αλλαγή συνηθειών και την ανάπτυξη θετικής σχέσης με το φαγητό.
Συνεργάζομαι με εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας όταν απαιτείται, με απόλυτο σεβασμό στο πλαίσιο της επιστημονικής δεοντολογίας.
Κάθε άνθρωπος έχει τη δική του ιστορία με το φαγητό.
Δεν χρειάζεσαι άλλη μία “δίαιτα”. Χρειάζεσαι καθοδήγηση, κατανόηση και μικρές αλλαγές που θα σε φέρουν πιο κοντά σε μια ζωή με περισσότερη ενέργεια και φροντίδα.
Μέσα από εξατομικευμένες συνεδρίες δουλεύουμε μαζί πάνω σε διατροφικές συνήθειες, επιλογές και στόχους που σου ταιριάζουν. Όχι ενοχές.
 Όχι περιορισμοί. Μόνο συνειδητή φροντίδα.
Υποστηρίζω ενήλικες και εφήβους στη διαμόρφωση υγιών, βιώσιμων διατροφικών συνηθειών, βασισμένων στις αρχές της επιστήμης της διατροφής και της ολιστικής υποστήριξης σώματος και ψυχισμού.
Μέσα από προσωποκεντρική προσέγγιση, συνδυάζω τεχνικές συμβουλευτικής, εκπαίδευσης και διατροφικής ενδυνάμωσης ώστε κάθε άνθρωπος να μπορεί να προχωρήσει με ασφάλεια σε έναν πιο υγιεινό, λειτουργικό και υγιεινό τρόπο ζωής.
Η υποστήριξη που προσφέρω δεν αντικαθιστά ιατρική ή διατροφική διάγνωση, αλλά λειτουργεί ενισχυτικά, σε συνεργασία με πιστοποιημένους επαγγελματίες υγείας όπου αυτό κρίνεται απαραίτητο.
Οι υπηρεσίες μου εστιάζουν στην υποστήριξη ατόμων που επιθυμούν να καλλιεργήσουν συνειδητές διατροφικές συνήθειες, να φροντίσουν τον εαυτό τους με σεβασμό και να αποκτήσουν ισορροπία σώματος – νου – ενέργειας.
Τι περιλαμβάνει η καθοδήγησή μου:

 Ανάλυση καθημερινών συνηθειών & πρακτικές συμβουλές

 Διατροφική ενδυνάμωση, ανάλυση διατροφικής συμπεριφοράς
 & αλλαγή συμπεριφοράς

 Εκπαίδευση για υγιεινές επιλογές στην πράξη
Ολιστική προσέγγιση για αυτοφροντίδα & ποιότητα ζωής
Δεν δίνω δίαιτες – δίνω εργαλεία για αλλαγή ζωής.
Συμβουλές βελτίωσης ρουτίνας και σχέσης με το φαγητό
Ενδυνάμωση και στήριξη στόχων ευεξίας

Υπηρεσίες Ολιστικής Ενεργειακής & Διατροφικής Ευεξίας

* - Αξιολόγηση Διατροφικών Συνηθειών – Ανάλυση ημερήσιας ρουτίνας & στοχευμένες προτάσεις βελτίωσης
* - Καθοδήγηση Υγιεινής Διατροφής – Ενημέρωση για ισορροπημένα γεύματα με χρήση απλών τροφών
* - Συνεδρίες Ενδυνάμωσης (Nutrition Coaching) – Στόχοι, δράση και ενίσχυση κινήτρων
* - Εκπαίδευση σε Ετικέτες & Προϊόντα – Υποστήριξη σε ψώνια, εξόδους, delivery
* - Workshops & Ομιλίες – Ομάδες ενδυνάμωσης και εκπαιδευτικά σεμινάρια

Η πρώτη συνεδρία (διάρκειας περίπου 60') επικεντρώνεται στη γνωριμία με τον πελάτη, την κατανόηση των συνηθειών του και τον καθορισμό στόχων. Προσφέρεται υποστήριξη μέσα από φιλική και ανθρώπινη προσέγγιση, χωρίς περιορισμούς, χωρίς 'λίστες απαγορευμένων', αλλά με εργαλεία αυτοδιαχείρισης.
Σε καθοδηγώ να φροντίζεις τον εαυτό σου με επίγνωση, χωρίς πίεση, με ενσυναίσθηση και σεβασμό.
Δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα τέλεια.
Αρκεί να ξεκινήσεις από ένα μικρό «θέλω».
Η φροντίδα του εαυτού σου ξεκινάει από μέσα σου και φτάνει παντού.
Είμαι εδώ για να σε καθοδηγήσω να αποκτήσεις υγιεινές συνήθειες και να κατανοήσεις το 'γιατί' πίσω από τις επιλογές σου.
Σε κάθε βήμα, σε στηρίζω με σεβασμό και απλότητα.
Τέλος είμαι μέλος του Επαγγελματικού Σωματείου Συμπληρωματικής Ιατρικής και Ανθρωπιστικών Σπουδών.