

Μανίκα Βάσια, Diet & Wellbeing Coach



Η Βάσια είναι Κλινική Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, πτυχιούχος του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, με 15 χρόνια εργασιακή εμπειρία. Το πάθος της και η αγάπη της για την Υγεία, Ευεξία και τη σχέση με το φαγητό, την οδήγησε στην εξέλιξη της ως **Diet & Wellbeing NLP Coach**. Είναι NLP (Neuro-Linguistic-Programming) Master Practitioner, mBIT (multiple Brain Integration Techniques) Professional Coach, Micro Expressions & Body Language Practitioner και Speaker's Performance Coach για το **TED*Kids@Ilissos**. Η ιδιαίτερη εργασιακή της εμπειρία περιλαμβάνει εκλεκτές συνεργασίες με Διατροφικά και Fitness Κέντρα (πολυτελή spa, boutique fitness clubs, catering υγιεινής διατροφής κα). Έχει μεγάλη εμπειρία ως Food Marketing Specialist and Consultant σε εταιρία υπηρεσιών ευεξίας και διατροφής, έχει συνεργαστεί ως διαιτολόγος στην E.P.T. και η τελευταία της διατροφική εταιρική συνεργασία είναι στα κεντρικά γραφεία της εταιρίας κινητής τηλεφωνίας, **Vodafone**. Είναι Managing Director, εκπαιδεύτρια και facilitator της **Dynamic Equilibrium System Ltd** σε θέματα Wellbeing, Sports Communication, Micro Expressions & Body Language και NLP και διδάσκει "Communication Skills" στο Digital Marketing Practitioner (e- academy).

Έχει πάνω από 10 χρόνια εμπειρία σε δημόσιες ομιλίες, παρουσιάσεις διατροφής σε επιστημονικά συνέδρια και το κοινό, τηλεοπτικές εμφανίσεις στα MME, πλούσια αρθρογραφία στον έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο και είναι ιδιαίτερα εξωστρεφής στον τομέα της Υγείας και Ευεξίας. Επίσης, στα πλαίσια των εταιρικών συνεργασιών της, σχεδιάζει, υλοποιεί και στελεχώνει και με άλλους επαγγελματίες υγείας μεγάλα projects που αφορούν στην Υγεία, Ασφάλεια και Ευεξία εργοδοτών και εργαζομένων.

Είναι η πρώτη coach ανάμεσα στους διαιτολόγους και η υπεύθυνη της "**Diet Coaching**" προσέγγισης, που δουλεύει τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και σε ομάδες που αναζητούν σταθερές αλλαγές στον τρόπο ζωής, νέες υγιεινές συνήθειες και συμπεριφορές και αρμονικές σχέσεις με τον εσωτερικό εαυτό. Είναι μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων, INLPTA (International NLP Trainers Association), EMCC (European Mentoring & Coaching Council), ICF (International Coaching Federation) και IPPA (International Positive Psychology Association).

Είναι μια πολυσχιδής προσωπικότητα και πολυπράγμων επαγγελματίας με ανήσυχο επιχειρηματικό πνεύμα. Λατρεύει τη φυσική δραστηριότητα (κυρίως τον χορό, pilates, yoga) και έχει πλούσια εθελοντική δράση στους τομείς που δραστηριοποιείται.

Μανίκα Βάσια BSc

Κλινική διατροφολόγος - Διατροφολόγος
Πτυχιούχος Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου
Μέλος Πανελληνίου Συλλόγου Διατροφολόγων
