

## **Γεωργία Σαρλάνη**

Σύμβουλος Ευεξίας & Διατροφικής Νοοτροπίας

Η Γεωργία Σαρλάνη είναι Σύμβουλος Ευεξίας & Διατροφικής Νοοτροπίας, με εξειδίκευση στην ολιστική προσέγγιση της υγείας, της διατροφής και της ευεξίας. Έχοντας περάσει προσωπικά από τη διαδικασία αλλαγής της σχέσης της με το φαγητό και την ευεξία, αποφάσισε να αφιερώσει την καριέρα της στην καθοδήγηση ανθρώπων που επιθυμούν να αποκτήσουν ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες και να βελτιώσουν τη συνολική ποιότητα ζωής τους. Διαθέτει ισχυρό ακαδημαϊκό υπόβαθρο στον τομέα του coaching, έχοντας ολοκληρώσει το \*Diploma in Life Coaching\* από το Aegean College, καθώς και εξειδικεύσεις στο Coaching Υγείας, Ευεξίας, Άσκησης & Μακροβιότητας, την Οικοθεραπεία και τη Διατροφολογική Συμβουλευτική. Οι πιστοποιήσεις της σε \*Health & Wellness Coaching\*, \*Holistic Nutrition\* και \*Diet & Nutrition Coaching\* της επιτρέπουν να προσφέρει μια εξατομικευμένη και επιστημονικά τεκμηριωμένη καθοδήγηση. Με πολυετή εμπειρία ως εξωτερική συνεργάτης σε σχολεία και πλέον ως ενεργή Σύμβουλος Ευεξίας & Διατροφικής Νοοτροπίας, εστιάζει στη δημιουργία βιώσιμων συνηθειών χωρίς αυστηρούς περιορισμούς. Στόχος της είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, να ακούσουν τις ανάγκες του σώματός τους και να αγκαλιάσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής με ισορροπία και αγάπη προς τον εαυτό τους.