Magiczny Kraków

Poznaj naszych ekspertów!

2022-04-11

Fizjoterapeuta, osteopata, dietetyczka, trenerka fitness i motywatorka, podpowiedzą nam, jak wrócić do formy po zimowym przestoju. Współpracujący z nami eksperci specjalnie dla miejskiej kampanii rekreacyjnej „Kraków w formie" przygotowali cykl porad, który będziemy regularnie prezentować na stronach internetowych. Sprawdźcie, kto tej wiosny zadba o nasze ciało, ducha i dobre samopoczucie!

Karol Piotrowski – absolwent UJ Collegium Medicum, certyfikowany terapeuta manualny; obecnie student studiów doktoranckich na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, a także Akademii Osteopatii w Krakowie. Jak sam mówi: „Osteopatia dała mi nowe spojrzenie na zagadnienia dotyczące zdrowia. Od zawsze uważałem, że organizm człowieka to niesamowicie skomplikowana maszyna, w której zachodzi miliony procesów, mających wpływ na funkcjonowanie każdego z nas, ale (kiedyś) nie przypuszczałbym, że wszystkie te procesy potrafią być ze sobą połączone. Ciągłe zgłębianie wiedzy i poszukiwanie odpowiedzi na pojawiające się nowe pytania pozwala mi cały czas się rozwijać by jak najlepiej pomagać pacjentowi i osiągać zamierzone rezultaty. Przeszłość sportowa nauczyła mnie ciężkiej pracy i walki o jak najwyższe cele. Jak każdy sportowiec nie znoszę porażek, dlatego podczas każdej wizyty daję z siebie 110%, by jak najlepiej pomóc swojemu pacjentowi".

- **Więcej informacji do znalezienia tutaj:** www.osteomedic.com
- **Facebook:** OsteoMedic | Facebook
- **Instagram:** OSTEOPATIA i FIZJOTERAPIA (@osteomedickrakow)

Dominika Waksmundzka to fitness coach posiadająca 8-letnie doświadczenie w branży fitness. Trenerka personalna, instruktorka i właścicielka firmy Forma na lata. Organizatorka Obozu Forma na lata, zajęć fitness na sali treningowej, zajęć online oraz maratonów. Inicjatorka programu Metamorfoza na lata. To ona stoi za sukcesem wielu kobiet, budując społeczność #RobięFormęNaLata, która liczy ponad 1700 osób.

Trenerka Dominika pomaga kobietom w rozpoczęciu lub kontynuowaniu przygody z treningiem, dba o ciało i umysł, a także pomaga w prowadzeniu zdrowego stylu życia. Spełnia marzenia o budowaniu wymarzonej sylwetki, własnej wartości i osiągania swoich celów treningowych i dietetycznych. Motywuje i uwalnia ukryty w nas potencjał, zwiększając pewności siebie. Sprawia, że aktywność fizyczna, zdrowy styl życia i odżywiania stają się codziennością, a przy tym nieodłącznym elementem życia. W swojej pracy zawsze stawia na indywidualne podejście, które w pełni doceniają jej podopieczni.

Więcej informacji do znalezienia tutaj: www.formanalata.pl

- Grupa na Facebooku: facebook.com/groups/robieformenalata
- Facebook: facebook.com/FormanalataDominkaWaksmundzka
- Instagram: instagram.com/formanalata_dominika

- You Tube: bit.ly/ytformanalata
- Blog: Formanalata.pl

Anna Reguła – dietetyczka, absolwentka Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie. Założycielka jednego z najbardziej popularnych profili na Instagramie o tematyce dietetycznej w Polsce: **@niekoniecznie_dietetycznie.** Autorka książek, ebooków, szkoleń, planów dietetycznych oraz najbardziej popularnych i pomocnych infografik w Internecie.

- **Więcej informacji do znalezienia tutaj:** www.anna-regula.pl
- **Facebook:** Anna Reguła Dietetyka | Facebook
- **Instagram:** Anna Reguła Dietetyka (@niekoniecznie_dietetycznie)