



60-minute WELLNESS WORKSHOPS

CORPORATE WELLNESS SERVICES



Empower Your Wellness Journey

Lic. en Nutrición & Health Coach Tatiana Sztryk



Objetivos

- **General**

Promover el bienestar integral de los colaboradores dentro de la organización.

- **Específicos:**

- Proporcionar recursos, información y apoyo para adoptar estilos de vida más saludables.
- Promover cambios positivos en sus hábitos, conduciendo a una menor incidencia de enfermedades, una mejor salud general y niveles de energía más altos.
- Mejorar el compromiso y la satisfacción laboral.



WORKSHOPS

Diseñados para inspirar, educar y motivar a que las personas actúen promoviendo su salud y bienestar. Cada workshop se adapta a las necesidades de los colaboradores de la organización.

Algunos ejemplos pueden ser:

- ¿Existe la “dieta de la felicidad”?
- La alimentación vegetariana ¿es completa y segura?
- Antojos dulces, ¿cómo controlarlos?
- ¿Cómo empiezo a dar de comer a mi bebé?
- Etiquetas nutricionales, cómo tomar decisiones informadas.

- Licenciada en nutrición
- Health Coach certificada
- Formación Avanzada en Alimentación de bebés y niños pequeños
- Creadora de Nutrifoodielab y Minifoodie



Sobre mi

Hola, me llamo Tatiana Sztryk, soy nutricionista, amante de la cocina y emprendedora.

Vivimos en un mundo donde existe demasiada información sobre nutrición, y lo que es una alimentación “saludable”; pero muchas veces toda esa información nos termina confundiendo. Que si gluten si o no, lactosa si o no, alimentos ultraprocesados vs. comida real, y una lista interminable!!

Y aquí es donde entra mi pasión: aplicar la **Educación Alimentaria** en todas las edades, ya que cada etapa de la vida nos propone diferentes desafíos y con información certera y actualizada podemos sacar nuestra mejor versión!!



AGENDEMOS UNA CALL

Envíanos un correo haciendo click en el botón de arriba y en breves nos pondremos en contacto para agendar una videollamada

60-minute
WELLNESS WORKSHOPS



GRACIAS



Email: tati@nutrifoodielab.com
Web: www.nutrifoodielab.com
IG: @nutrifoodielab | @minifoodieuy