Už odmalička jsem byla vedena ke sportu a zdravému životnímu stylu. Během gymnázia jsem hodně přemýšlela, jakým dalším směrem se ubrat. V té době jsem se hodně učila francouzštinu, takže jedna přihláška byla jasná. Z francouzských stránek čerpám doposud informace ohledně výživy. Zároveň mě zaujal v té době vcelku průkopnický obor výživa člověka na lékařské fakultě. Když mi přišly zprávy o přijetí, dlouho jsem se nerozmýšlela. Po třech letech úspěšného studia jsem se rozhodla jít dále a dozvědět se jak se vůbec potraviny vyrábí. Zaujal mě obor jakost a zdravotní nezávadnost potravin na MZLU. Po vystudování jsem se věnovala redukci a prevenci nadváhy v brněnské firmě.

Po letech co se výživě a sportu věnuji, nemohu tvrdit, že bych znala jednoznačně všechny odpovědi, v tak dynamicky se vyvíjejícím oboru. Proto mě fascinují tzv. rychlokurzy, kdy během měsíce se můžete stát poradcem pro výživu. Upravit jídelníček jde i bez doplňků stravy a ráda bych vám pomohla, abyste si toto uvědomili a zjistili, jak se vůbec v tom obrovském množství informací orientovat. Čemu věřit a čemu ne. Nabízím individuální přístup, kdy ráda zodpovím veškeré dotazy a plán přizpůsobím dle denního režimu a potřeb. Přizpůsobením stravování a zařazením pohybu budete cítit více energie, méně únavy. Nepočítejte s tím, že vše půjde hned. Změnit zaběhlé návyky trvá delší dobu. A od toho jsem tady já, abych vás postupně touto změnou provedla a pomohla či vysvětlila, pokud změny nebudou probíhat dle představ.

**Životní motto:** Never ever give up