

Beata Sadowska



Temat główny:

Zdrowo, eko, sportowo

#kobietyswiat,#motywacja,#pokonywaniebarier,#rozwojosobisty,#zdrowie

Na każdym kroku promuje zdrowy tryb życia. Nie chodzi, tylko biega, bo – jak mówi – z szybkim tempem jest jej po drodze. Jej ulubiony kolor to zielony – na talerzu i wokół siebie. Od niedawna jest mamą i przyznaje, że to jak na razie najpiękniejsza przygoda jej życia.

Studiowała politykę społeczną na Uniwersytecie Warszawskim, dziennikarstwo w Warsaw Journalism Center oraz kursy dziennikarskie w Agencji Reutera i Voice of America.

Pracę w mediach rozpoczęła w wieku 19 lat w Radio Kolor, następnie przez dwa i pół roku mieszkała w Londynie, gdzie prowadziła listę przebojów Pepsi Chart dla TVN. W TVN Style mogliśmy oglądać z jej udziałem programy Miasto kobiet i Pałac Kultury. Razem z Marcinem Prokopem tworzyła program MTV Select w MTV Polska. Pracowała w TVP2, gdzie prowadziła między innymi: Pytanie na śniadanie, Ona i On – wojna płci, Supertalent i Hit Generator. Przez kilka lat była gospodynią transmitowanych w Dwójce wakacyjnych tras koncertowych z cyklu Hity Na Czasie. Prowadziła też Sopot Hit Festiwal. Prowadziła program Zoom na miasto w Polsat Cafe oraz talk-show Prywatna historia kina w Stopklatka TV. Jako dziennikarka prasowa współpracowała z dwutygodnikiem Viva!, pełniła też rolę redaktor naczelnej magazynu Dbam o zdrowie. Radiowo związana z Zetką (wcześniej również ZET Chilli). Beata jest też współzałożycielką platformy wellbeingowej Mentalist.pl.

Zakres tematyczny wykładów:

- **work/life balance**, czyli o poszukiwaniu życiowej równowagi
- jak wypracować **zdrowe rytuały**, które będą nas wspierały na co dzień (psychicznie i fizycznie)
- jak - bez wyrzutów sumienia - **łączyć w życiu** różne role i obszary: praca, pasja, rodzicielstwo, zdrowy egoizm
- jak **odnaleźć siebie przez sport**, jak w ruchu złapać własne myśli za ogon, jak zatrzymać się w biegu? O bieganiu, endorfinach i o tym, że maraton może być dla każdego
- zdrowo nie znaczy nudnie i bez smaku. **Zdrowa kuchnia** to power, energia i uroda. To frajda i lifestyle. To ładowanie akumulatorów. Może być szybka i na pewno jest ultra smaczna. Imbirowo-kokosowe lody albo chia pudding? Łatwizna!