

Daria Ładocha



Temat główny:

Przepis na dobre życie

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

Dziennikarka, coach zdrowia oraz ekspert z zakresu świadomego żywienia zarówno dzieci jak i dorosłych. Trenerka kulinarna, autorka pięciu książek, dwóch ebooków oraz kulinarnych blogów: mamalyga.org i onemorethai.pl. Mama dwóch córek, z którymi prowadzi program "Patenciary" w TVN Style. Ambasadorka nowoczesnego stylu życia, który uwzględnia szczęśliwą rodzinę, karierę i realizację swoich marzeń.

Swoje doświadczenie zawodowe zdobyła m.in. pracując w restauracjach w Bangkoku i Chang Mai. Ukończyła dziennikarstwo na Uniwersytecie Warszawskim oraz podyplomowy coaching zdrowia na Collegium Civitas. Od 2014 roku związana z telewizją TVN ("Dzień Dobry TVN" oraz show "Ameryka Express" jako główna prowadząca). Prowadzi również cykl "Zwyczajne - niezwykłe" - rozmowy z kobietami, które postanowiły zmienić swoje życie i spełniać nawet najbardziej abstrakcyjne marzenia.

W swojej pracy kładzie nacisk na połączenie trzech sektorów zawodowych: dietetyki, coachingu i gotowania. Stąd powstał jej najnowszy projekt "Patent na życie", gdzie wykorzystuje narzędzia z zakresu NLP, pomagając wprowadzić nowe, indywidualnie dopasowane nawyki żywieniowe.

Zakres tematyczny wykładów:

ILE WAŻY TWOJE SZCZĘŚCIE?

Jak zmienić myślenie o sobie i swoim ciele i jak zaakceptować zmiany, które nieuchronnie pojawiać się będą wraz z upływem lat? Czy upragniona waga ciała jest gwarantem bezwarunkowego szczęścia? I przewrotnie: czy szczęście ma swoją wagę?

WOLNOŚĆ ZACZYNA SIĘ NA TALERZU

Modyfikacja nawyków żywieniowych powoduje znaczące zmiany w obszarze życia zawodowego, relacji, postrzegania siebie i swojego otoczenia.

SZCZĘŚCIE W NAWYKU

Jak wiele w naszym życiu zależy od siły przekonań, które posiadamy i nawyków, które wytworzyliśmy? Zmiana w obszarze nawyków (również tych żywieniowych) jest dostępna od zaraz - jak ją rozpocząć i realizować skutecznie?

NIEZNOŚNA LEKKOŚĆ BYTU CZYLI ZRZUĆ WAGĘ Z GŁOWĄ

Triki i patenty jak zredukować lub utrzymać aktualną masę ciała. Humorystyczny "monodram" na temat diet i sposobów, które NIE DZIAŁAJĄ. Czyli która metoda działa? Czy istnieje sposób, by schudnąć na zawsze?