

Nyikos Ráhel Hajnalka



1989.07.24., Mór

Elérhetőségek:

06/204047881

nyikosrahel@gmail.com

www.tudatosdieta.hu

Lakcím, postacím: 8052 Fehérvársurgó Dózsa György út 43.

Szakmai önéletrajz

Tanulmányok

2009-2013. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Dietetikus szakirány– dietetika diploma

2009. Ciszterci Szent István Gimnázium, Székesfehérvár - érettségi

Munkahelyek

2021. februártól főállású vállalkozó dietetikus

2014. július-2021. szeptember: kórházhoz tartozó Veszprémi Egészségfejlesztési Iroda munkatársa: dietetikus, életmód tanácsadó, programszervező

2013. július-2021. február: Veszprém Megyei Csolnoky Ferenc Kórház, Rendelőintézet Belgyógyászati, Diabetes és Anyagcsere Centrum: dietetikus, edukátor

2013. július-2017. július: Veszprém Megyei Csolnoky Ferenc Kórház, osztályos dietetikus

Egyéb szakmai tevékenység, rendelések

2022. májustól Vibrance Hungary kft részére szakmai blogok írása

2021. októbertől-2022. májusig: Szófia Magánklinika Veszprém dietetika szakrendelés

2020. decembertől: Vital Hero személyre szabott vitamin csomagjainak szakmai felügyelete, dietetikus válaszol blog vezetése

2020. március-augusztus: Ultra Projekt Kft. megbízásából „Akut koronária szindrómán átesett betegek komplex rehabilitációs kezelésének kidolgozása” című projekt keretében az akut

eseményt követően visszahívásra kerülő betegeknek előadásokat tartottam az Ornish életmód tükrében, illetve ezzel párhuzamosan 6 alkalmas tankönyv foglalkozás keretében a gyakorlatban is oktattam Ornish diétát a páciensek számára.

2019. március: Partner Medical Magánorvosi Központ, dietetikai rendelés

2018. óta: Egyéni dietetikai vállalkozás indítása, melynek keretében cégek és magánszemélyek részére vállalom egyéni és csoportos tanácsadást, előadások megtartását, workshopok szervezését. Online (Skype) és személyes konzultációkat egyaránt tartok.

2017-2018.: a Panissimi Kft. és a Tonhalfutár.hu honlapjára szakmai cikkek írása

2015 óta: Veszprémi Promax Fitness Stúdió-val együttműködve életmód programokszervezése, vezetése

2015.: Tudomány kiadó felkérésére cukorbetegek számára szakmai anyagok és receptek írása, többek között a „Receptsarok” című kiadványba

2013 óta: Fresenius Kabi Hungary Kft. megbízásából egyéni és csoportos tanácsadás krónikus vesebetegek részére, illetve dializált betegek részére a B.Braun veszprémi dialízis központjában. A cég felkérésére rendszeresen tartok szakmai kongresszusokon előadásokat.

Szakmai témájú média megjelenések

2020., 2021.: veszprémi Pannon Egyetem Gazdaságtudományi karának Podcast műsorában és Zöld Egyetem rendezvény sorozatában rendszeres vendégelőadó

2017., 2018., 2019., 2020.: Veszprémi megyei hírlapban (VEOL) olvashatók cikkeim, szakmai megszólalásaim

2019., 2020.: veszprémi MÉZ rádió Veszprémi ArtsOk műsorában vendég

2017.: FEM3 Café reggeli életmód magazinműsorában vendég

Nyelvismeret

2008. német középfokú (B2) nyelvvizsga

Kiemelt szakterületeim:

- Változókori súlyproblémák kezelése; egészséges testsúly a menopauza után
- Táplálékallergia, intolerancia kezelése, bélflóra regenerálás
- Szénhidrát anyagcsere zavarok kezelése (Inzulinrezisztencia, cukorbetegség)
- Emésztőrendszeri betegségek kezelése
- Vesebetegek étrendterápiája

Miben vagyok más?

- Nem instant megoldásokat kínálok, hiszen a problémád sem egy nap alatt alakult ki
- Mentorálásban, hosszú távú együttműködésben gondolkodom
- Fontos, hogy megismerjelek! Érdekel az eddigi életutad, jelenlegi egészségi állapotod és a hosszú távú céljaid, így tudok majd igazán hatékonyan a Te problémádra fókuszáltan segíteni, személyre szabott megoldásokat kínálni