



Poznaj naszych ekspertów!

2021-04-06

Trenerki fitness, motywatorce, ekspertki z zakresu odpowiedniego żywienia, a także fizjoterapeutka i szkoleniowiec podpowiedzą nam jak wrócić do formy po zimowym przestoju. Współpracujące z nami zawodowe trenerki specjalnie dla miejskiej kampanii rekreacyjnej „Kraków w formie” przygotowały cykl porad, który będziemy regularnie prezentować na miejskich stronach internetowych. Sprawdźcie, kto tej wiosny zadba o nasze ciało, ducha i dobre samopoczucie!

Dominika Waksmundzka, to fitness coach posiadający 7-letnie doświadczenie w branży fitness. Trenerka personalna, instruktorka i właścicielka firmy „Forma na lata”. Organizatorka obozu „Forma na lata”, zajęć fitness na sali treningowej, zajęć online oraz maratonów. Inicjatorce programu „Metamorfoza na lata”. To ona stoi za sukcesem wielu kobiet, budując społeczność #RobięFormęNaLata, która liczy ponad 1400 osób.

Trenerka Dominika pomaga kobietom w rozpoczęciu lub kontynuowaniu przygody z treningiem, dba o ciało i umysł, a także pomaga w prowadzeniu zdrowego stylu życia. Spełnia marzenia o budowaniu wymarzonej sylwetki, własnej wartości i osiągnięcia swoich celów treningowych i dietetycznych. Motywuje i uwalnia ukryty w nas potencjał, zwiększając pewność siebie. Sprawia, że aktywność fizyczna, zdrowy styl życia i odżywiania stają się codziennością, a przy tym nieodłącznym elementem życia. W swojej pracy zawsze stawia na indywidualne podejście, które w pełni doceniają jej podopieczni.

Więcej informacji do znalezienia tutaj:

formanalata.pl

[Grupa Facebook](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[YouTube](#)

[Blog](#)

Karolina Ciorca-Baster to instruktorka fitness i trenerka personalna od 13 lat. Szkoleniowiec z zakresu treningu funkcjonalnego. Od wielu lat związana ze sportem. W wieku 6 lat zaczęła trenować piłkę nożną, później koszykówkę i siatkówkę. Niestety w liceum doznała kontuzji kolana i to wyeliminowało ją z dalszych treningów. Uprawia biegi górskie i udowadnia, jak wiele można osiągnąć regularnymi treningami i odpowiednim nastawieniem. Jest utytułowaną trenerką i motywatorem, szkoleniowcem, wykładowcą, a także specjalistką chętnie zaangażowanym przy okazji sportowych wydarzeń. Specjalizuje się w zajęciach siłowych, TRX, tabacie, body pump, treningu funkcjonalnym, medycznym i dla kobiet w ciąży. Pracuje również ze sportowcami dbając o ich przygotowanie motoryczne. Do jej zawodowych zainteresowań



**Magiczny
Kraków**

należy psychologia w sporcie. Wielokrotnie nagradzana w konkursach i plebiscytach m.in. zajęła I miejsce Trener Krakowa 2018 oraz II miejsce w konkursie Trener Małopolski 2018.

Więcej informacji do znalezienia tutaj:

szczytformy.com

[Instagram](#)

[Facebook](#)

Katarzyna Chanowska to fizjoterapeutka, instruktorka metody Pilatesa oraz wielka fanka świadomego ruchu (joga, pilates). Od zawsze zainteresowana tematyką zdrowia intymnego, dlatego już na 4. roku studiów rozpoczęła szkolenia specjalistyczne w kierunku uroginekologii i fizjoterapii kobiecej. Obecnie, w swojej pracy skupia się na pomocy i wsparciu kobiet. Instruktorka metody Pilatesa, uzależniona od różnej aktywności fizycznej, szczególnie tańca, i od niedawna, jogi. Propagatorka aktywnego stylu życia. Pracuje głównie z kobietami w ciąży i po porodzie, zaopatruje kobiety w okresie menopauzalnym oraz po operacjach ginekologicznych, zapewnia terapię w bólach miednicy mniejszej i jej dysfunkcjach. Prowadzi warsztaty o świadomej kobiecości na terenie całej Polski. W praktyce fizjoterapeutycznej łączy techniki manualne ze świadomym ruchem, oddechem i metodami *mindfulness*. Dba o ruch u kobiet ciężarnych.

Obecnie prowadzi praktykę fizjoterapeutyczną w Krakowie, gdzie przyjmuje pacjentów o różnym profilu, jednakże znaczna ich część to pacjentki uroginekologiczne.

W swojej pracy pomaga kobietom zlikwidować ból i napięcia, wyjaśnia mechanizmy przyczynowo-skutkowe zaistniałe w ich organizmach, wspomaga bezpieczne odzyskanie ciała po ciąży i porodzie, uczy świadomego zdrowia intymnego i ergonomii poruszania się czy opieki nad dzieckiem. Propaguje podejście: moje ciało – moim domem.

Więcej informacji do znalezienia tutaj:

fizjobody.com

[Instagram](#)

[Facebook](#)

Ewa Karpecka-Gałka to dietetyk sportowy i kliniczny, doktorantka na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz pełna optymizmu pasjonatka zdrowego stylu życia. Za główny cel,



we współpracy ze swoimi podopiecznymi, przyjmuje stopniową zmianę nawyków żywieniowych.

Absolwentka UR Kraków oraz SWSM Katowice. Już w czasie studiów uczestniczyła w licznych kursach, rozwijając swoją wiedzę i dążąc do specjalizacji w dziedzinie dietetyki sportowej. Nieustannie podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w szkoleniach, kursach, konferencjach oraz warsztatach, głównie o tematyce żywienia i suplementacji w sporcie. Sama również prowadzi szkolenia i warsztaty żywieniowe dla firm i szkół.

Prowadzi gabinet „Zdrowe podejście – Dietetyk Ewa Karpęcka-Gałka”, gdzie przekazuje wiedzę żywieniową pacjentom i zawodnikom. Najczęściej współpracuje z osobami aktywnymi oraz wspinaczami, zarówno z zawodowcami jak i amatorami.

Prywatnie miłośniczka gór, wspinaczki, podróży z namiotem oraz aktywnego spędzania czasu wolnego.

Więcej informacji do znalezienia tutaj:

karpeckadietetyk.com

[Instagram](#)

[Facebook](#)