



Poznaj ekspertów akcji „Kraków w formie”

2023-04-03

Fizjoterapeuci, dietetyczka kliniczna, trenerka fitness i motywatorka podpowiedzą nam, jak wrócić do formy po zimowej przerwie. Eksperci, specjalnie dla miejskiej kampanii rekreacyjnej „Kraków w formie”, przygotowali cykl porad, który będziemy regularnie prezentować w naszych mediach. Sprawdźcie, kto tej wiosny zadba o nasze ciało i dobre samopoczucie!

Grupa ekspertów z placówki [FizjoHuta - Nowoczesna Fizjoterapia](#) będzie nas wspierać merytorycznie w tegorocznej akcji „Kraków w formie”. To miejsce, w którym stawia się przede wszystkim na swobodę, zaufanie i uśmiech. Jako jeden z nielicznych gabinetów fizjoterapii w Krakowie, ma w swojej ofercie pracę w nurcie kinezylogii stosowanej i wykonywania tzw. testów nerwowo-mięśniowych. Ich praca daje wsparcie w zakresie fizjoterapii, dietetyki, treningu, psychoterapii i masażu.

FizjoHuta – Nowoczesna Fizjoterapia, os. Jagiellońskie 19/24.

[Monika Czyż-Cupryś - dietetyk kliniczny](#)

Na co dzień udowadnia, że można jeść zdrowo i pysznie! Bo dieta ma być sposobem na całe życie, ma pomóc budować nawyki, które zostaną z tobą na zawsze. Każdą współpracę traktuje indywidualnie, bo każdy z nas jest zupełnie inny. Jeśli nie masz czasu gotować, otrzymujesz szybkie rozwiązania na zdrowe posiłki. Jeśli uwielbiasz pierogi – nie ma problemu komponuje twój plan tak, by się w nim znalazły! Jest zwolenniczką rozsądnego podejścia do diety. Jako dietetyk pracuje już od ponad 7 lat.

Współpracuje z osobami, które (m.in.):

- chcą dopasować żywienie do aktywnego trybu życia, oraz poprawić swoje wyniki sportowe
- pragną zadbać o siebie i swoje zdrowie poprzez zmianę nawyków żywieniowych
- borykają się z dolegliwościami bądź chorobami ze strony przewodu pokarmowego
- chorują na niedoczynność tarczycy / nadczynność tarczycy / chorobę Hashimoto
- pragną schudnąć lub zmienić sposób odżywiania

[Aneta Sawicka - fizjoterapeutka uroginekologiczna](#)

Fizjoterapią uroginekologiczną zajmuje się od 6 lat. Zaczynała jako instruktor w szkole rodzenia, następnie pracowała w gabinecie z indywidualnymi pacjentami.

W gabinecie prowadzi kompleksową terapię. Zaczyna od wnikliwego wywiadu z pacjentem, następnie bada i wykonuje szereg testów diagnostycznych. Wykorzystuje techniki z zakresu terapii tkanek miękkich, terapii manualnej, kinesiotapingu, terapii narzędziowej oraz treningu medycznego. Edukuje pacjentów na każdym etapie terapii.



Grzegorz Mastalerz - fizjoterapeuta

Jako fizjoterapeuta, technik masażu i naturopata doświadczenie zdobywał pracując z zawodowymi sportowcami. Stawia na relacje i zrozumienie problemów pacjenta. Jest twórcą i założycielem konceptu FizjoHuty. Kończąc fizjoterapię na krakowskim AWF, chciał stworzyć miejsce, w którym pacjenci będą po prostu dobrze się czuli.

Wspiera zawodników Akademii Piłkarskiej Progres, Prądniczanki Kraków oraz Hutnika Kraków. W 2018 roku wraz z juniorską reprezentacją siatkówki kobiet do lat 19 świętował zdobycie brązowego medalu Mistrzostw Europy.

Karolina Rzeszutek - fizjoterapeutka

W swojej pracy specjalizuje się przede wszystkim w terapii dolegliwości bólowych. Skupia się nie tylko na miejscu bólu, ale też na całościowej poprawie zdrowia. Zawsze stara się znaleźć źródło problemów, by objawy przestały wracać.

Można się do niej zgłosić zarówno ze świeżymi urazami, jak i dolegliwościami przewlekłymi, które trwają już jakiś czas.

Z FizjoHutą jest związana od ponad roku, jednak pracę manualną z pacjentami zaczęła dużo wcześniej.