

Antal Fanni vagyok, dietetikusi diplomámat 2022-ben szereztem a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán, majd a klinikai ellátás területén helyezkedtem el. Munkám során széles körű tapasztalatot szereztem különböző betegségek étrendi kezelésében, valamint abban, hogyan lehet a táplálkozást valódi, hatékony terápiás eszközként alkalmazni a gyógyulás és az egyensúly visszaállítása érdekében.

A női test rendkívül érzékeny és összetett rendszer. Egy apró hormonális eltolódás, tartós stressz vagy nem megfelelő táplálkozás is képes kibillenteni az egyensúlyból. Sok nő ilyenkor tanácstalanul áll a tünetek előtt: rendszertelen ciklus, fáradtság, hízás, termékenységi nehézségek, emésztési problémák stb. Pácienseim gyakran nemcsak szakmai útmutatást, hanem biztonságot, megértést és kapaszkodót keresnek olyan élethelyzetekben, amikor hormonális problémával, termékenységi nehézséggel vagy anyagcserezavarral küzdenek.

Dietetikusként és a női egészség iránt elkötelezett szakemberként abban hiszek, hogy a táplálkozás nem csupán kalóriákról, grammokról vagy szabályokról szól. Sokkal inkább egy finoman hangolt eszköz, amely képes támogatni a hormonális egyensúlyt, stabilizálni a vércukorszintet, csökkenteni a gyulladást, és hosszú távon visszaadni a szervezet biztonságérzetét.

Szakmai utam során, és személyes érintettségem révén is egyre hangsúlyosabbá vált számomra a női egészség támogatása.

Munkám középpontjában a hormonális egyensúly helyreállítása, a ciklustudatos táplálkozás, az inzulinrezisztencia, a PCOS, termékenység támogatása és más, nőket gyakran érintő endokrin és nőgyógyászati kórképek étrendi kezelése áll.

Tanácsadásaim során kiemelt figyelmet fordítok arra, hogy megismerjem a hozzám fordulókat életvitelét, szokásait, motivációit és aktuális élethelyzetét. A célom nem egy „mintaétrend” átadása, hanem egy olyan személyre szabott rendszer kialakítása, amely valóban beépíthető a mindennapokba, és nem terhet, hanem stabil támaszt jelent.

Hiszem, hogy amikor a női test megkapja a megfelelő támogatást, képes visszatalálni saját ritmusához.

Szakterületeim

- Életmódváltás (testsúlycsökkentés, testsúlynövelés, egészséges életmód kialakítása)
- Inzulinrezisztencia, prediabétesz, cukorbetegség, GDM
- Hormonális egyensúlyzavarok: PCOS, endometriózis, pajzsmirigybetegek

- Termékenység és babatervezés étrendi támogatása
- Ételallergiák és ételintoleranciák