

## Bemutakozás

### **Ládi Szilvia – Életmód- és Life Coach, öngondoskodás mentor**

Saját utamat egyértelműen a mellrákkal való szembenézés, a hormonális kihívások és az örökbefogadásig vezető út formálta. Ezek a személyes tapasztalatok és a vegán életmódra való áttérésem adja munkám valódi hitelességét: nemcsak elméletet tanítok, hanem saját bőrömmön tapasztaltam mit jelent életmódot váltani az egészségem érdekében. Egy működő metódust adok a hozzám forduló klienseknek.

### ***Miben segíthetek neked?***

Life coachként támogatlak abban, hogy az önbizalomhiány, a stressz vagy a diagnózis okozta bizonytalanság helyett inkább a megoldásra fókuszálj és visszanyerd az irányítást az életed felett.

### ***Fordulj hozzám bizalommal, ha:***

- \* túlterhelve érzed magad a mindennapokban és szeretnél a stresszel jobban megbirkózni,
- \* támogatásra van szükséged az életmódváltásban,
- \* szeretnél visszatérni a nőiességedhez és a belső egyensúlyodhoz.

*Segítek, hogy a nehézségek ne megállítsanak, hanem egy magabiztosabb, tudatosabb élet felé vezessenek.*

\*\*\*\*\*