



GÜNEYDOĞU ANADOLU İHRACATÇI BİRLİKLERİ

GENEL SEKRETERLİĞİ

Yeşim Kaya

Sağlıklı Yaşam ve Dengeli Beslenme Eğitimi

5 Ekim 2021, Salı Günü, 14:00-17:00, ZOOM Online Platformu

Eğitim İçeriği:

Holistik Yaşam

- * Holistik Yaşam Nedir? Güncel Hayata Nasıl Uygulanır?
- * Ruh, Beden, Zihin Dengesi Kurabilmenin İpuçları
- * Nefes, Su, Beslenme Üçgeninde Sağlıklı Yaşam
- * Vücudumuzdaki Sistemler ve Çalışma Biçimi

Beslenme

- * Sağlıklı Yaşam Okur Yazarı Olmanın Püf Noktaları
- * Aminoasit, Vitamin ve Mineraller
- * Alışveriş, Organizasyon, Porsiyonlama
- * Gıda Etiketleri Okuma
- * Sağlıklı Yaş Almak İçin 41 Adım
- * Atıksız Mutfak, Atıksız Beden

Eğitmen Özgeçmiş-Yeşim Kaya:

1970 Ankara doğumlu. İlk mezuniyeti Gazi Müzik Fak. Viyolonsel bölümü, ardından işletme fakültesi ve 29 yıldır uğraştığı Sağlıklı Yaşam programını geliştirebilmek için Gastronomi alanında iki dalda Master yaptı . Spiker ve İletişim Uzmanı Derya Kaya mentörlüğünde, diksiyon, kişisel gelişim, iletişim büyüleri konularında bir çok farklı dalda uzmanlaştı. 20 yıl boyunca, MMS Grup , Abra Atık A.Ş, Gastronomiss, Extralife Md , Arvento gibi bir çok markanın kurucusu oldu ya da ilk kurulum grubunda yer aldı. Reanault Mais firmasında 2 yıl süre Pazarlama ve Satış Yöneticisi ve eğitmen olarak görev aldı. Sanayici ve İş kadını olarak devam eden iş yaşamına , son dönemde Markalaşma , Holistik Yaşam tandansında Mentör ve moderatör olarak devam ediyor. Holistik Yaşam ve Gastronomi Derneği kurucusu ve halen başkanı olarak görevini sürdürüyor. Yeni kurulan Natural Tv Online nın Genel Yayın Yönetmenliğini yapmaya devam ediyor. Aynı zamanda kurucusu olduğu, Kadından Kadına Destek ve Marka Kadınlar platformlarında Kadını iş gücüne katabilmek adına, eğitim ve danışmanlıklar vermekte. Kurucusu olduğu Extralife MD programı ile insanı “ Bütüncül “ ve her anlamda pozitif değişime yönlendirmek adına, çoklu bir eğitim ve sistemsel değişim programına devam ediyor. Marka Olmak ve Yaratmak, Hayatının Şefi Ol, Evrene Değil Çevrene Mesaj Ver, Girişimcinin Akıl Defteri, Fark Yaratın Stratejiler vb gibi bir çok konuşması ile farklı seminer, eğitimlerine ve danışmanlık vermeye devam etmektedir.

Güneydoğu Anadolu İhracatçı Birlikleri Genel Sekreterliği

Mücahitler Mah. Şehit Ertuğrul Polat Cad. No: 3

Şehitkamil GAZİANTEP

Tel : 90 (342) 211 05 00 Faks : 90 (342) 211 05 09

e-posta : gaibevrak@gaib.org.tr / www.gaib.org.tr

KEP: gaib@hs01.kep.tr

