

NUTRITION CARE

by Tihana

Dragi svi!

Raduje me što ste ovdje i čitate ovaj tekst :)

Ja sam Tihana. Davne 2007. godine bila sam zaljubljena u znanost i želju za pomaganjem ljudima.

Tada sam upisala Prehrambeno-biotehnološki fakultet u Zagrebu i doslovno krenula u avanturu života. Zamišljala sam sebe na raznim poslovima, ali nekako me unutarnji kompas vodio ka tome "pomoći ljudima" (CARE). Briga za drugo ljudsko biće. Nagrada u obliku zahvalnosti od drugog bića je za mene neiscrpan izvor snage za dalje.... Za nove ideje... Za kreativnost.

Život, kakav je, predivan i nepredvidljiv, odveo me na drugi kraj Hrvatske. Točnije, u srce Dalmacije, podno predivne planine Biokovo, u grad Makarsku.

Nakon rada u korporacijskim poduzećima farma bussinesa, gdje ćutim nezadovoljstvo, nelagodu postojanja u tom svijetu, napokon doživljam svoj AHHA AAAA trenutak. Sazrijeva ideja što želim, a objedinjuje moju prošlost (odrasla sam i školovala se uz plastenike pune povrća) i sadašnjost, moje ideale i snove. Nutricionizam, znanost o prehrani. Znanost, koja proučava odnos između čovjeka i hrane. Hrana nije lijek, ali je "alat" kojim utječemo na svoje zdravlje i tijelo. Definitivno je alat, koji možemo svakodnevno koristiti za prevenciju bolesti.

Obožavam hranu. Obožavam kuhati, ali više od toga obožavam učiti, istraživati, čitati, a nutricionizam sve to objedinjuje i nudi mi.

Što sad?

Za početak sam fotografirala jela, koja bih skuhalo (ne sramim se za sebe reći da sam vrsna kuharica s duuugogodišnjim iskustvom, hvala mama!). Fotografije objavljujem na svom Instagram profilu [tia-ti](#), u početku sa sramežljivim tekstovima, koji naslućuju poznavanje nutricionizma, biotehnologije i prehrambene tehnologije.

Paralelno, događa se IOC!

IOC je specijalistički posdiplomski studij Sportskog nutricionizma pri Međunarodnom Olimpijskom odboru.

Pa hoću, pa neću, pa dogodine ću! Razgovaram s obitelji, prijateljima, poznanicima, tetom na placu....
Da čujem što ljudi misle...

Uglavnom, bez obzira na poticanja ili odgovaranja (u stilu, šta ti to treba?!), unutarnji glasić je govorio "Ali, ja bih to tako htjela!" Što ću?! Poznanici i prijatelji me zezaju da sam lovac na diplome, vječni student... Da ću jednoga dana morati prestati učiti i početi zarađivati (ne daj Bože!). Zato je nutricionizam moja srodna duša. Moraš stalno učiti. Učenje i znanje su dio tvoje vrijednosti kao stručnjaka.

IOC učenje i mučenje još uvijek traje, ali polako dolaze I prve nagrade. Mislim da je jedna od nagrada i hrabrost, koju sam dobila za pokretanje ove nutri-avanture, zvane **Nutrition Care by Tihana**.

Broj klijenata polako raste, počinjem se osjećati kao riba u vodi. Sigurna sam u informacije koje imam, u preporuke koje dajem. I imam osjećaj da jedino o čemu znam pričati i razmišljati je hrana i prehrana.

Nutrition Care by Tihana je nutricionističko savjetovanište s individualnim i profesionalnim pristupom.

Osnovna misija je pomoći ljudima da budu i ostanu zdravi. Zdravlje je najveće, blago koje čovjek ima za svoga života.

Osvjestiti tu činjenicu ljudima i pomoći im na tom putu, moja je nit vodilja.

Vaša Tihana 😊