



Poradnia dietetyczna Food & Diet, Warszawa

Poradnię dietetyczną Food & Diet założyły jesienią 2005 r. studentki Wydziału Żywienia Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego – Ewa Ceborska i Magdalena Wojciechowska. Poradnia zajmuje się propagowaniem i ułatwianiem wprowadzania zdrowego sposobu odżywiania i trybu życia poprzez kompleksowe programy dietetyczne związane z różnymi schorzeniami, otyłością i nadwagą oraz wykłady i zajęcia interaktywne z zakresu dietetyki. Swoją ofertę poradnia kieruje również do kobiet ciężarnych i karmiących, sportowców, osób w podeszłym wieku, dzieci, a także wszystkich, którzy pragną się zdrowo odżywiać.¹

Coraz więcej uwagi ludzie przywiązują do zdrowego odżywiania się. Mimo mnogości informacji o dietach i żywieniu w różnych mediach, zainteresowani gubią się w ich gąszczu i są zdezorientowani. Wypróbują sugerowane diety i sposoby na schudnięcie czy pokonanie innych problemów zdrowotnych, ale często bez trwałych efektów. Zauważyły to założycielki poradni Food & Diet.

Ewa Ceborska tak wspomina początki działalności: „Na czwartym roku studiów zgłosiliśmy się do AIP [Akademickich Inkubatorów Przedsiębiorczości] i założyłyśmy firmę. Zajmowałyśmy się edukacją żywieniową w przedszkolach. Na pół gwizdka, bo trzeba było napisać pracę i się obronić. Gdy skończyłyśmy studia, zaczęłyśmy działać pełną parą. W październiku 2007 r. wynajęłyśmy 64 m kw. w bloku na Kabatach. Dostałyśmy 11 tys. zł dotacji z urzędu pracy. Wypełniłam 80-stronicowy wniosek o fundusze z UE - stamtąd dostałyśmy 20 tys. zł. Kupiłyśmy za to sprzęt do pomiaru przemiany materii i składu ciała. Kosztował 19,9 tys. zł. Mamy trzy gabinety. (...) Na wieczorną wizytę trzeba się zapisywać dwa tygodnie wcześniej.”² Po dwóch latach prowadzenia działalności pod skrzydłami AIP, Ceborska i Wojciechowska opuściły inkubator i zarejestrowały własną działalność gospodarczą.

Poradnia dietetyczna Food & Diet prowadzi różne działania:

- poradnictwo indywidualne, czyli spotkania z pacjentem, udzielanie porad z zakresu żywienia i dietetyki, przekazywanie materiałów pomocniczych które mają pomóc w stosowaniu diety;
- poradnictwo drogą internetową, jako naturalny kanał komunikacji, poprzez który poradnia również udziela porad dietetycznych; za pośrednictwem internetu kontroluje efekty diety, koryguje błędy żywieniowe, dzięki temu pacjenci nie muszą poświęcać dodatkowego czasu na dojazdy do siedziby poradni;
- edukacja żywieniowa dzieci w wieku przedszkolnym w ramach propagowania zdrowego sposobu odżywiania i trybu życia; poradnia aktywnie włącza się w edukację najmłodszych, aby jak najszybciej kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe, organizując warsztaty żywieniowe z dziećmi i wykłady multimedialne dla rodziców z zakresu żywienia dzieci;
- akcja „Zrób zakupy razem z nami” to propozycja wycieczki do sklepu razem z klientem, aby pomóc w wyborze produktów spożywczych i wyjaśnić informacje umieszczane na etykietach produktów.³

¹ Opracowano m.in. na podstawie: www.food-diet.pl.

² Edyta Różańska, *Co pasja robi z kobietą*, „Gazeta Wyborcza” (Stołeczna), 8.03.2009.

³ www.slubnytarg.pl



Ponadto właścicielki Food & Diet są otwarte na nietypowe zlecenia z zakresu żywienia i dietetyki, również od firm.

Tempo rozwoju poradni dietetycznej Food & Diet daje powody do zadowolenia jej właścicielkom. Sukces firmy został zbudowany na solidnych podstawach. Ewa Ceborska i Magdalena Wojciechowska (obecnie Szymańska) już na początku studiów uznały, że chciałyby w przyszłości same być dla siebie szefem i zaczęły przygotowywać się do tej roli zapisując się do organizacji studenckiej AEGEE⁴, gdzie zdobyły przydatne później umiejętności, a przede wszystkim sprecyzowały swój cel: mieć indywidualnych pacjentów i dobierać dla nich diety. Opracowały rzetelny biznes plan, który zyskał poparcie Akademickich Inkubatorów Przedsiębiorczości, co ułatwiło współniczkom rozpoczęcie działalności gospodarczej.⁵ Nie zniechęciły ich także wymagania formalne przy ubieganiu się o fundusze z urzędu pracy i fundusze z Unii Europejskiej, dzięki czemu pozyskały pieniądze na niezbędne wyposażenie swojej poradni. Klientom oferują niestandardowe, indywidualne podejście oraz dyskrecję. Będąc ekspertkami w zakresie dietetyki, współpracują ze specjalistami różnych dziedzin (psychologiem, stylistą, trenerem) zapewniając pacjentom wielotorowe wsparcie. Ponadto dbają o szeroką promocję Food & Diet udzielając wywiadów znaczącym mediom oraz współpracując z nimi m.in. na polu doradztwa dla czytelników czy słuchaczy. Wszystko to przyciąga nowych klientów. W prowadzeniu własnej firmy potrzebna jest też odwaga, czego właścicielkom Food & Diet nie brakuje. Duże znaczenie ma także satysfakcja z wykonywanej pracy, radość i poczucie, że pomaga się wielu osobom, które dzięki usługom poradni realizują swoje marzenia i życiowe plany. Ewa Ceborska uważa, że „Polska jest dobrym miejsce na robienie biznesu. Grunt to mieć pomysły, a jak nie wypała, zacząć coś nowego. Trzeba być konsekwentnym. Upartym. Ja taka jestem.”⁶

⁴ AEGEE – Europejskie Forum Studentów - jest pozarządową i politycznie niezależną, niekomercyjną, największą interdyscyplinarną organizacją studencką w Europie, której głównym celem jest rozwijanie otwartego i tolerancyjnego społeczeństwa przez promowanie współpracy, komunikacji i integracji między młodymi ludźmi w Europie i poza jej granicami. Więcej informacji na stronie: www.aegee.pl.

⁵ O udogodnieniach zapewnianych przez AIP można przeczytać na stronie: <http://inkubatory.pl>.

⁶ Edyta Różańska, *Co pasja robi z kobietą*, „Gazeta Wyborcza” (Stołeczna), 8.03.2009.