

Monika Gmytrasiewicz

Łączy psychologię i 12-letnie doświadczenie w rehabilitacji dorosłych, którzy po przebytych operacjach lub w wyniku problemów neurologicznych chcą „stać na nogi” i wrócić do samodzielnego życia.

Monika Gmytrasiewicz specjalizuje się w treningu zapobiegania upadkom i poprawy równowagi ciała, a także treningu mądrego gospodarowania energią na co dzień. Pomaga wdrożyć niskokosztowe modyfikacje w domu pacjenta, które ułatwiają niezależne funkcjonowanie. Pracuje zarówno z pacjentami, jak i ich rodzinami.

Wierzy, że bycie sprawnym zaczyna się w głowie od wprowadzania drobnych nawyków i strategii, które minimalizują ryzyko wypadków (do większości dochodzi w mieszkaniu), i że do starości można i warto przygotować się już dziś.

Wykształcenie psychologiczne zdobyła na Uniwersytecie SWPS w Warszawie, a medyczne w University of New Mexico w Albuquerque w Stanach Zjednoczonych, gdzie pracowała przez ostatnie 15 lat w klinikach rehabilitacyjnych i w szpitalach.

Ma zamiłowanie do fotografii podróżniczej i portretowej. Dla zdrowia lubi chodzić na jogę i biegać na dłuższe lub krótsze dystanse.