

Mareva Gillioz

Mareva Gillioz

Soy **Dietista integrativa y Coach**, especializada en **Psiconutrición, Alimentación antiinflamatoria e inmunodigestiva, Microbiota, Crecimiento personal y Autoestima, y Cocina terapéutica y natural**. Miembro núm. 642 de **ASNADI** (Asociación Nacional de Dietistas TSD) y núm. 3053 de la **FEDN** (Fundación Española de Nutrición y Dietética).

Nacida en Barcelona, de padre suizo y madre tahitiana, siempre he vivido rodeada de **diferentes culturas e idiomas** a la vez, y supongo que por ello no concibo una vida sin diversidad. Y es que la diversidad es riqueza, por eso dos de mis grandes pasiones son **viajar y la nutrición**. Descubrir diferentes maneras de vivir, **nuevos sabores y alimentos**, y conocer sus múltiples propiedades hace que me maraville de lo mucho que nos ofrece nuestra madre naturaleza aportando todo lo que necesitamos!

Debo decir que en mi casa, mis padres siempre apostaron por una **comida variada y sencilla** aunque dentro de un marco limitado, y recuerdo aún así, estar sufriendo siempre de trastornos digestivos, problemas respiratorios, dolores de cabeza y de tener las defensas siempre muy bajas. Tras años de ver médicos que no podían dar respuesta a mis males y de tomar medicación que en vez de sumar, me restaban, **decidí tomar las riendas de mi salud** en busca de respuestas. Y fue

así como empezó todo...

“la diversidad es riqueza”

Durante mi estancia en Los Angeles, ciudad en la que me gradué en **Cine e Interpretación** en **UCLA**, empecé a tomar conciencia de la importancia que tenía una **alimentación limpia y de calidad** sobre mi salud. Tras devorar libros, frecuentar mercados biológicos y practicar deporte regularmente, me fui encontrando mejor y entendí que **ese era el camino** que quería tomar.

Con lo que a mi regreso a Barcelona, **decidí hacer de ello mi profesión** y dejar de lado el teatro y televisión para formarme en el **Instituto Roger de Lauria** con la doctora Olga Cuevas como **titulada oficial técnica superior en Dietética y Nutrición**, y completar mi formación en el campo de la **Naturopatía** en el **Instituto Ismet** de Barcelona y en el **Instituto Kousmine** de Suiza entre otros.

“descubrí que padecía candidiasis”

Mi vida cambió, con los nuevos conocimientos que fui adquiriendo descubrí, entre otras cosas, que padecía **candidiasis** y empecé a tomar medidas... mis dolores y malestar fueron desapareciendo, **me encontraba con más energía** y disfrutaba de una variedad de alimentos que hasta entonces desconocía! Comprendí que llevaba tiempo comiendo de una manera que no me convenía a pesar de que pensaba que era “saludable”, y comprendí así la gran importancia de **individualizar** la alimentación para cada uno de nosotros.

A lo largo de mi recorrido en consulta, siempre he sido consciente que no solo era importante saber **qué debemos**

comer, si no también cómo podemos plasmarlo en la vida cotidiana. De este modo, decidí continuar formándome como **Coach Nutricional** avalada por **Nutritional Coaching** y por **IAC (International Association of Coaching)** y como **especialista en Psiconutrición y Terapia Breve (terapia resolutiva a través del cambio)** por los centros **Norte Salud** y **Cetebreu** y , así como adquirir las **Certificaciones Culinarias** de las prestigiosas escuelas **Matthew Kenney Culinary Institute** de Los Angeles y de la escuela **Rouxbe** del chef Chad Samo de Nueva York, entre otras.

A lo largo de este viaje nutricional, he impartido clases como **profesora** en el **instituto Igem** del doctor Guxens, pasado **consulta** a lo largo de **más de 10 años**, colaborado como **divulgadora y colaboradora** para diferentes marcas y empresas de alimentación y de suplementación natural, además de ser educadora e impartir **talleres y cursos** varios para empresas privadas así como público general.

“la gran importancia de individualizar la alimentación”

Disfruto ayudando y guiando a personas con el propósito de reeducarse en el campo de la nutrición con el objetivo de encontrar su **bienestar, equilibrio y felicidad** bajo siempre mi filosofía **“Happy Food Therapy”**.

¿Comenzamos?

CONTÁCTAME