

About



Γεια σας!

Είμαι η Κωνσταντίνα, για τους φίλους Κόνα!

Είμαι Κλινική Διαιτολόγος και σεφ! Από το νηπιαγωγείο ακόμα, θυμάμαι το δωμάτιο μου σαν ζαχαροπλαστείο! Καθ'όλη την παιδική μου ηλικία μαγείρευα και πειραματιζόμουν στην κουζίνα.

Τελειώνοντας το πρώτο μου πτυχίο στη Διοίκηση Επιχειρήσεων, αποφάσισα να ακολουθήσω το πάθος μου και να ασχοληθώ με τη μαγειρική. Φοίτησα στη σχολή Le Cordon Bleu στο Λονδίνο όπου πήρα πολύτιμες γνώσεις.

Κατά τη διάρκεια των σπουδών μου αλλά και τα επόμενα χρόνια, ασχολήθηκα πολύ με την υγιεινή μαγειρική και ζαχαροπλαστική, χρησιμοποιώντας αγνά και θρεπτικά υλικά, όσο το λιγότερο επεξεργασμένα γίνεται. Κατάφερα να δημιουργήσω υγιεινές συνταγές που δεν έχουν να ζηλέψουν τίποτα από τα κοινά γλυκά που έχουμε συνηθίσει.

Το πάθος μου για το τι θα πει πραγματικά θρεπτικό φαγητό με οδήγησε στο τρίτο μου πτυχίο της κλινικής Διαιτολογίας. Κατάφερα να αποκτήσω (δεν σταματάμε ποτέ να μαθαίνουμε) όσο το δυνατόν περισσότερες γνώσεις μπορώ σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή, την συμπεριφορά μας και την σχέση μας με το φαγητό και να τις "παντρέψω" με την μαγειρική.

Στη σελίδα αυτή θα βρείτε τις δημιουργίες μου, τις θρεπτικές συνταγές μου αλλά και συμβουλές σχετικά με τη διατροφή μας.

