

# Keď ide o zdravie vám, i vášmu podnikaniu



„Všetko sa dá, keď sa chce. Aj v neľahkom korona roku 2020,“ hovorí Zdenka Havettová, lektorka a odborníčka na výživu, autorka projektu Ide o tvoje zdravie. Tiež členka Inkubátora NPC, v ktorom rozvíja svoj projekt.

## Kedy ste sa o zdravú výživu začali hlbšie zaujímať?

Asi pred 10-timi rokmi, keď ma trápili ťažké alergické záchvaty, v ktorých mi klasická medicína, žiaľ, nevedela pomôcť. Injekcia, ktorá sa podáva pri anafylaktickom šoku, sa stala mojou neodmysliteľnou súčasťou. Keď som ju však náhodou pri sebe nemala, neostávalo nič iné, ako volať záchranku. Postupne som prichádzala na to, ako veľmi ma ovplyvňuje to, čo zjem. Preto sa snažím podporovať zdravie ľudí bežne dostupnými potravinami. Okrem konzultačnej činnosti zameranej na poruchy trávenia, alergie, intolerancie ale aj civilizačné ochorenia a problémy s hmotnosťou, sa venujem organizovaniu workshopov v oblasti dietiky.

## Ako dlho poznáte Národné podnikateľské centrum a jeho služby?

Prvýkrát som sa o ňom dozvedela z výzvy na Facebooku a tak som sa prihlásila na medzinárodné odborné podujatie. Môj projekt bol schválený a mohla som tak absolvovať vzdelávaciu prednášku v Hamburgu. Bolo to tuším v marci 2019. Po absolvovaní pobytu som sa zaujímala viac o programy, ktoré NPC ponúka podnikateľom.

## A dostali ste ďalšiu možnosť, stať sa členkou Inkubátora NPC...

Áno, som jeho súčasťou od júna 2019. Pravidelne využívam kanceláriu Inkubátora na všetku administratívnu činnosť. Oceňujem aj zasadacie priestory, ktoré slúžia na osobné stretnutia s mojimi klientmi. Okrem iného stále a rada využívam služby konzultantov a mentorov, ktoré sú pre mňa ako začínajúcu podnikateľku veľmi prínosné.

## Aký mala koronakríza dopad na vaše podnikanie?

Mala som šťastie v tom, že som svoj projekt mohla naplno rozvinúť v online svete. Podnikám totiž v oblasti poskytovania konzultačnej činnosti zameranej na riešenie zlých stravovacích návykov a nastavenia správneho jedálnička a tak celkovo životného štýlu mojich klientov. V online svete som mohla poskytovať naďalej konzultácie a moji klienti sa nemuseli viazať len na osobné stretnutia. Pre model tohto podnikania mi bola veľkou pomocou skúsená mentorka z Inkubátora, pani Martina Hrbíková, ktorá mi pomohla s nastavením a prispôbením sa tejto situácii. Možnosť prejsť na online konzultácie bol pre mňa najväčším benefitom. Značnú časť klientov to ale odradilo, najmä tých, ktorí stále preferujú osobný kontakt.

Podarilo sa mi nájsť priestor na trhu a rozvinúť moje online konzultácie. Aj keď časť klientov stále bude preferovať osobný kontakt.

#### **Aké podnikateľské skúsenosti si z tohto roka odnesiete?**

Na jednej strane teoretické, ale na druhej aj praktické skúsenosti. Opäť by som však vyzdvihla, že veľkým prínosom bola práve pomoc a usmernenia mojej mentorky. Najväčšia skúsenosť bola v akútnom hľadaní riešení, ako sa nastaviť na danú situáciu. Z tohto uhľa pohľadu sa moje podnikanie posunulo veľmi dobrým smerom a našli sme si priestor na trhu, kde môžem podnikáť aj online. Z roku 2020 si teda odnesiem to, že všetko sa dá, keď sa chce.

**Zdenka Havettová** je lektorka a odborníčka na výživu, autorka projektu [Ide o tvoje zdravie](#). Vyštudovala Holistickú školu, školu Tradičnej medicíny a momentálne absolvuje štúdium výživy v Nemecku. Už 1 a pol roka je členkou Inkubátora NPC, v ktorom môže svoj projekt rozvíjať, využívať konzultácie s mentormi, ich poradenstvo, kancelárske priestory a v neposlednom rade aj zdieľať inšpiratívne prostredie s ostatnými členmi, ktorí sú na podobnej podnikateľskej ceste ako ona. „Byť súčasťou tohto všetkého predstavuje pre moje podnikanie veľkú pridanú hodnotu a určite mi to celé dáva zmysel.“

**Aj vy sa môžete stať členom Inkubátora NPC. Prihláste do 30.11.2020 svoj projekt. Pre viac informácií si pozrite našu výzvu na [fyzické členstvo TU](#) a [virtuálne členstvo TU](#).**



**Ide o Tvoje zdravie**

**Podporte svoje zdravie bežne dostupnými potravinami.**

- ♥ Osobné konzultácie
- ♥ Zostavenie výživového plánu
- ♥ Firemné raňajky
- ♥ Prezentácie, workshopy

[www.ideotvojezdravie.sk](http://www.ideotvojezdravie.sk)