

Ciało jest artefaktem kulturowym. Traktuję je jak źródło.

O MNIE

Psychodietetyczka, krytyczka, autorka.

Sofi Trela (Zofia Jasińska-Trela) urodziła się w rodzinie, w której sztuka, reżyseria i aktorstwo były językiem ojczystym — nie dziwnego, że jej własna historia zaczyna się na scenie. Miała dziesięć lat, gdy zagrała Mary Lennox w „Tajemniczym Ogrodzie” w krakowskim Teatrze Bagatela.

Dziś jest pierwszą i jedyną w Polsce nauczycielką Intuitive Eating certyfikowaną przez Evelyn Tribole i Elyse Resch, z trzyletnią praktyką gabinetową w psychodietetyce. Tę pracę przekłada na BESPOKE BODY — markę zbudowaną na przekonaniu, że ciało nie jest projektem do zoptymalizowania, ale tekstem kulturowym wartym uważnej lektury.

Wcześniej produkcja wydarzeń kulturalnych (Fundacja STU, Unsound Festival), PR ICE Kraków, redakcja i wydawnictwo (*Libellum Album* Jerzego Prokopiuka).

CZYM SIĘ ZAJMUJĘ

Nauka & praktyka kliniczna

Psychodietetyka · WUM · Studia poddyplomowe. Body image, jedzenie emocjonalne, zaburzenia odżywiania.

Intuitive Eating PRO

Pierwsza w Polsce certyfikowana nauczycielka metody Tribole & Resch.

Editorial & krytyka kulturowa

Ciało · technologia · władza. Długa forma, eseje — Bespoke Body na Substacku.

Media i radio

Polskie Radio Czwórka · Onet Kobieta · Vogue Polska. Ekspertka ds. ciała i kultury.

Prelekcje i keynotes

Dla uczelni, instytucji kultury i marek. Dostępna po polsku i angielsku.

Podcasty

Chętnie goszczę jako ekspertka. Własny podcast w planach.

WYBRANE WYSTĄPIENIA

VOGUE POLSKA

Za grube, za chude, za sztuczne. Dlaczego wciąż oceniamy kobiece ciało?

KOMENTARZ EKSPERCKI

ONET KOBIETA

Ciałopozytywność traci popularność — to nie tylko trend, który się kończy

KOMENTARZ EKSPERCKI

ONET KOBIETA

Fioletowy fenomen w menu: ubie kwi wyglądem, ale czy warto?

KOMENTARZ EKSPERCKI

POLSKIE RADIO CZWÓRKA

Emocje w lodówce i na talerzu — co rządzi naszym apetytem

AUDYCJA

POLSKIE RADIO CZWÓRKA

Presja diet i komentarzy — jak zachować zdrowy styl życia

AUDYCJA

CENIĄ MÓJ GŁOS

VOGUE POLSKA

MOTHER OF GUT

POLSKIE RADIO CZWÓRKA

ONET KOBIETA

BYTHERAY

FRIDGE

TEATR STU

ETIDE BOTANICALS

CO MOGĘ DLA CIEBIE ZROBIĆ

TEKSTY O CIELE I KULTURZE

Eseje, artykuły, komentarz kulturowy — o ciele, jedzeniu, tożsamości.

KONSULTACJE I SESJE

Psychodietetyka, Intuitive Eating, praca z ciałem. Gabinet i online.

PODCASTY

Goszczę jako ekspertka. Planuję własny podcast.

PRELEKCJE I KEYNOTES

Dla uczelni, instytucji kultury i marek. PL i EN.

WSPÓŁPRACA Z MARKAMI

Kampanie, content, rekomendacje zgodne z metodologią.

BESPOKE BODY · SUBSTACK

Artykuły i długa forma na zlecenie.

KONTAKT

EMAIL hello@sofitrela.com

INSTAGRAM [@the.sofistories](https://www.instagram.com/athe.sofistories)

SUBSTACK sofitrela.substack.com

STRONA sofitrela.com

Przeżyłki / PR / recenzje:

Paczkomat InPost WAW/527M · ul. Bruma 32, 02-592 Warszawa