

## Gabriele Sirotek – Biografie/Bibliografie

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 2001 – 2003           | Ausbildung zur <b>diplomierten TCM Ernährungsberaterin</b> an der Wiener Schule für Traditionelle Chinesische Medizin – seitdem nebenbei zahlreiche Ernährungseinzelcoachings |
| Juni 2002 – 2006      | Gründung von <b>KIKOKU</b> – regelmäßige Kinderkochkurse im NSZ-Wien 8 und VHS 17   |
| Dez. 2006 – Feb. 2012 | Karenzurlaub mit Tochter Lara und Sohn Leon   |
| Feb. 2012 – Mai 2012  | Bildungskarenz – Studium der Slawistik – Tschechisch an der Universität Wien  |
| September 2012        | Trainerausbildung „Train the Trainer“ in London – T.Harv Eker   |
| Mai 2013              | Gründung von <b>www.food4life.at</b> – Ernährungstraining für Kids & ihre Familien  |
| September 2014        | Ernährungs-Workshops an Wiener Volksschulen im Rahmen des IBWL – Verein Bewegtes Lernen   |
| Oktober 2014          | Gründung der Mitgliederseite <b>www.gesunde-familienkochen.com</b>  |
| Mai 2015              | Workshops für 10-14-jährige im Rahmen von JUVENTAS  |
| März 2016             | Entdeckung der glücklichHEIT = glücklich sein + GesundHEIT  |
| Frühling 2016         | Verlegebeginn meines ersten Gesundheitsbuches für Kinder  |
| seit Dezember 2016    | <b>G’sund iss – Podcast</b> auf iTunes, stitcher.com, Spotify seit Juni 2017<br>Vertrieb der Gesundheitsvorsorgeprodukte von hajoona in Österreich                            |
| April 2018            | erstes Buch „ <b>Larabella, die Glücklichsfee – Mission: Gemüse Ninja</b> “ erscheint   |
| seit Dezember 2018    | <b>*Glücklichsprojekts*</b> mit Larabella an Schulen in ganz Österreich   |
| 2019                  | Entwicklung und Produktion der Begleitmaterialien (Leitfaden, Larabella-Gemüsememory und Ninja-Pyramide) zum Buch   |
| April 2020            | Abgabe des Manuskripts für das 2. Buch „ <b>Larabella, die Glücklichsfee – Mission: Zuckerzauberer</b> “  |

### Bibliographie:

eBook „**Die 10 wichtigsten Tipps für deine gesündere Ernährung**“ – 2013, 27 Seiten, online erhältlich auf [www.food4life.at](http://www.food4life.at)

eBook „**Die 10 besten Jausenideen**“ – 2014, 23 Seiten, online erhältlich auf [www.gesunde-familienkochen.com](http://www.gesunde-familienkochen.com)

Monatliche Online-Newsletter und Ernährungsbeiträge für meine Homepages seit 2013

Hardcoverbuch „**Larabella, die Glücklichsfee – Mission: Gemüse Ninja**“ – April 2018

„**Leitfaden für Ernährungsworkshops an Volksschulen**“ – 2019, 44 Seiten, erhältlich im Rahmen des \*Glücklichsprojektes\*