



Chiara Squinzi

"TÌNH BẠN VỚI KHÁCH HÀNG PHẢI BẮT NGUỒN SỰ TIN TƯỞNG"

RỜI NƯỚC Ý XINH ĐẸP, **CHIARA SQUINZI** BẮT ĐẦU HÀNH TRÌNH ĐẾN CHÂU Á ĐỂ THEO ĐUỔI NGHỀ NGHIỆP RIÊNG VÀ TRẢI NGHIỆM CUỘC SỐNG MỚI. CHỌN SÀI GÒN LÀ ĐIỂM DỪNG CHÂN, **CHIARA SQUINZI** LÀM CÔNG VIỆC TƯ VẤN SỨC KHỎE. CÔ HẠNH PHÚC VỚI CUỘC SỐNG MỚI MẸ, KHI CÓ THỂ GIÚP ĐỠ CHO NHIỀU KHÁCH HÀNG, **NHU MỘT NGƯỜI BẠN HƠN LÀ "CHUYÊN VIÊN TƯ VẤN"**.

Producer: **THU QUÂN**
Text: **KIM ANH**
Photo: **BOO TRẦN**

● **Lý do nào đã khiến Chiara Squinzi trở thành chuyên gia tư vấn sức khỏe?**

Trong quá khứ, tôi từng có thời gian cảm thấy căng thẳng, áp lực và buồn chán vì áp lực cuộc sống. Sau đó tôi đã đến Thượng Hải, rồi Ấn Độ để học yoga. Chính từ đây tôi quan tâm đến sức khỏe của mình nhiều hơn và khi tiếp xúc với những người xung quanh, tôi thấy họ cũng có những vấn đề tương tự: chuyện ăn uống, giảm cân và những áp lực nghề nghiệp. Chính vì thế tôi muốn theo học chuyên sâu về chăm sóc, tư vấn sức khỏe. Tôi đã tốt nghiệp khóa học về chuyên gia tư vấn chăm sóc sức khỏe ở New York và hiện giờ, tôi chú trọng đến việc tư vấn sức khỏe cho khách hàng qua chuyện ăn uống hàng ngày, việc lựa chọn các món ăn nhẹ, ít calo và không mất nhiều thời gian để chế biến.

● **Những thử thách và khó khăn trong công việc của chuyên gia tư vấn sức khỏe?**

Tôi nghĩ thử thách chính là xây dựng lòng tin với khách hàng. Chúng ta phải thực sự chia sẻ và thông cảm với họ

như một người bạn. Đặc biệt, tư vấn về chuyện ăn uống không phải là một điều dễ dàng. Mỗi lần trò chuyện với khách hàng, tôi thường tìm hiểu những thông tin về thói quen ăn uống của họ trong quá khứ. Đây là cách để họ chia sẻ và mở lòng hơn. Và sau mỗi thực đơn, tôi thường khuyên họ nên thay đổi các món ăn một chút để không bị nhàm chán.

● **Đâu là nguồn cảm hứng để chị viết cuốn sách "Nourishing Weight Loss" với 60 công thức chế biến những món ăn nhẹ ít calo và tốt cho sức khỏe?**

Như bạn biết đấy, thời gian đầu khi làm việc với khách hàng, tôi phát hiện ra những thực đơn hàng ngày có thể dẫn đến sự nhầm lẫn cho họ và sẽ không có ai có thể theo công thức đó trong suốt thời gian dài. Vì thế, tôi đã viết cuốn sách này để chia sẻ công thức, những món ăn đơn giản mà bạn có thể tự chuẩn bị mà không tốn thời gian và giúp ích rất nhiều cho kế hoạch giảm cân. Tôi làm món bánh cookie không sử dụng đường mà dùng mật ong, hay như món sôcôla tại Organik ở Q. 2. Khá thú vị đấy.

● **Người ta nói rằng món ăn Việt rất tốt vì có nhiều rau và trái cây, sự lựa chọn cũng đa dạng hơn so với phương Tây. Vậy đó có phải là một thuận lợi trong việc chăm sóc sức khỏe?**

Đúng là Việt Nam có nhiều rau xanh và trái cây, tuy nhiên, chế độ ăn của người Việt Nam lại có "nhược điểm" là ăn cơm, bánh mì có chứa nhiều tinh bột, đặc biệt sử dụng đường để nấu ăn. Điều đó không tốt cho sức khỏe vì việc ăn quá nhiều chất ngọt dẫn đến các bệnh lý khác nhau. Tôi cũng đã mở một lớp học để giúp học viên từ bỏ việc dùng đường và thay bằng mật ong. Việc thay đổi có thể làm từng bước một. Thêm nữa, thói quen chạy bộ buổi sáng cũng là một cách tốt để giữ sức khỏe.

● **Chị có thể chia sẻ thêm về kế hoạch thời gian tới?**

Tôi sẽ tham dự triển lãm thế giới (World Expo) tại Milan sắp tới với vai trò diễn giả về việc chọn thực phẩm để chăm sóc sức khỏe. Tôi cũng đang lên kế hoạch mở thêm nhiều lớp theo từng chủ đề khác nhau về việc ăn uống khoa học và lựa chọn thực phẩm thông minh. ☺

MỖI NGÀY Ở THƯỢNG HẢI, VỚI **MARION VIGOT**, LÀ MỘT KHÁM PHÁ MỚI, DÙ CÔ ĐÃ Ở ĐÂY HƠN MỘT NĂM TRÒI. CÔNG VIỆC ĐIỀU PHỐI VIÊN MARKETING ĐEM ĐẾN CHO CÔ MỘT NGÀY BẠN RỘN, NHUNG HƠN HẾT, CÔ YÊU NÓ, ĐƠN GIẢN CHỈ VÌ **"NÓ GIÚP TÔI CÓ THÊM CƠ HỘI HỌC THÊM NHIỀU ĐIỀU MỚI MẸ, VÀ CÓ TÌNH THẦN TRÁCH NHIỆM HƠN MỖI NGÀY"**.

Marion Vigot

TÔI YÊU NHỮNG GÌ MÌNH ĐANG LÀM



● **Bạn có thích công việc hiện tại không? Điều gì khiến bạn chọn làm việc ở một đất nước xa lạ?**

Tôi làm việc ở Thượng Hải trong vai trò điều phối viên marketing cho một thương hiệu thời trang trẻ em. Khi mới bước chân đi làm tôi không muốn lao vào vòng xoáy suy thoái kinh tế đang ngày một tồi tệ ở Pháp, và lại tôi cũng muốn mở rộng khả năng của mình và có thêm nhiều cơ hội nên quyết định ra đi. Tôi yêu những gì mình đang làm, không phải bởi đó là một ngành nghề thú vị mà vì nó giúp tôi có cơ hội học thêm nhiều điều mới mẻ, và có tinh thần trách nhiệm hơn mỗi ngày.

● **Công việc và thành phố mới có đúng như những gì bạn mong muốn?**

Có và không. Tất nhiên, sống ở một đất nước xa lạ, sự khác biệt về văn hóa có thể ảnh hưởng tới cuộc sống và thói quen hàng ngày của bạn. Khi tôi đạp xe mỗi sáng trên những con phố nhỏ, nhìn mọi người đi xe mô tô trong bộ pyjama và đằng sau xe là vô khối những thùng carton, tôi cảm thấy mình đang du lịch ở một thành phố mới chứ không phải là đang lao tới công sở. Tôi khám phá những điều mới mẻ mỗi ngày, ngay cả khi đã ở đây một năm rưỡi. Như vậy chắc chắn đây là một sự độc đáo. Nhưng tôi cũng không biết liệu Thượng Hải có hơn gì nơi tôi đã sống ở Pháp. Có những bất lợi, và cả những thuận tiện ở bất cứ nơi nào bạn sống, đó chỉ đơn thuần là sự khác biệt sâu sắc.

● **Một ngày bình thường của bạn như thế nào? Và bạn làm gì để thư giãn sau một ngày làm việc vất vả?**

Tôi thức dậy lúc 9h sáng, tắm và rồi ăn sáng, sau đó thì đạp xe đến công sở. Từ nhà đến cửa hàng nơi tôi làm việc mất 20 phút. Tôi luôn bắt đầu mỗi ngày làm việc của mình bằng việc dạo một vòng quanh cửa hàng, kiểm tra hàng mới đến và những thay đổi trong việc buôn bán. Cả ngày còn lại lúc thì họp hành, lúc thì xem thiết kế mới, tổ chức sự kiện hoặc điều hành những dự án mới. Tôi có cơ hội được tiếp xúc với những khách tới mua hàng, tôi thích giúp họ, đưa ra cho họ một vài lời khuyên, hoặc chỉ đơn thuần là trao đổi, trò chuyện với họ, đặc biệt khi họ là người nước ngoài đến Thượng Hải sinh sống. Bữa trưa, tôi thích được nghỉ thực sự. Thường tuần một lần tôi và bạn trai đến quán ăn yêu thích, còn thì tôi thích gặp gỡ bạn bè, hoặc về nhà và nằm đọc sách trên chiếc sofa êm ái. Sau giờ làm, tôi thỉnh thoảng đi bar với bạn bè và ăn tối cùng nhau. Những ngày khác, tôi đi chơi bóng quần, hoặc về nhà, nấu bữa tối và xem phim với bạn trai.

● **Phong cách thời trang công sở của bạn là gì? Bạn có thể chia sẻ đôi chút về bí quyết làm đẹp và thời trang của mình?**

Vì phải đứng cả ngày nên tôi cảm thấy thoải mái với trang phục mình chọn. Tôi luôn đi giày boot da để thấp hoặc giày balê. Là một fan của phong cách thời trang thập kỷ 50 và 60, tôi có thể mặc quần cạp cao, leggings da hay váy chữ A nhưng luôn luôn thoa son đỏ. Tôi thích mặc những màu nhã nhặn, và kết hợp nhiều chất liệu với nhau. Để tô điểm thêm cho bộ cánh của mình, tôi sử dụng một chi tiết màu sắc nổi hơn hoặc một phụ kiện đi kèm.

● **Nếu phải chọn một nơi nào đó khác để dịch chuyển công việc, chị muốn đến thành phố/đất nước nào?**

Tôi có nhiều hơn một điểm đến trong đầu cho những dự định trong tương lai. Nhưng ngay khi rời Thượng Hải, tôi muốn quay trở về châu Âu để nạp lại năng lượng, dành thời gian cho gia đình tôi và tận hưởng tất cả những gì ở Trung Quốc không có: thiên nhiên, và một nền văn hóa gần gũi hơn với tôi. ☺