# Karla Cerna

**Alimentación · Hábitos · Liderazgo · Bienestar**



## Ciencia, liderazgo y disciplina.
## Una trayectoria que conecta.

Empresaria y consultora de negocios costarricense, fundadora de NÜSK y cofundadora de Grab&Eat. Karla conecta la alimentación real y el bienestar con la experiencia de emprender y liderar negocios en Panamá y Costa Rica.

Del mundo corporativo a la línea de meta, Karla lleva al escenario una conversación que desafía: cómo perseguir grandes metas sin dejar tu salud en el camino. En sus conferencias une ciencia, disciplina y experiencia real para inspirar a las personas a comer mejor, cuidarse y liderar con equilibrio.

## Formación académica y continua

Ingeniera de alimentos, química industrial y administradora de empresas. Formación académica en la Universidad de San José, la Universidad Nacional y el Tecnológico de Costa Rica.

Más de 20 años de formación en nutrición y nutrición deportiva. Se ha formado con Frank Suárez, Carlos Jaramillo y Asker Jeukendrup, entre otros. Su mirada une ciencia de los alimentos, hábitos y autocuidado.

# Experiencia que se convierte en conversación.

## Liderazgo regional y visión internacional

Trayectoria en gestión comercial, desarrollo de negocios, innovación y liderazgo de equipos en alimentación, tecnología, comercio electrónico y servicios financieros. Experiencia con alcance en seis mercados centroamericanos y en Europa.

**Regional Senior Vendor Manager Europe — Amazon.**

**Regional Modern Trade Manager & Head of eCommerce CAM — Nestlé.**

**Business Development Director - Central America — Mastercard.**

**Global Accounts Manager DR & CAM — Johnson & Johnson.**

**Regional Brand & Sales Manager CAM — Rich Products.**

**Head of New Products R&D Central America — Bimbo.**

**Climate Research Project — NASA.**

## Certificaciones y formación complementaria

**Coach de nutrición — Precision Nutrition.**

**Six Sigma Green Belt — Cámara de Industrias de Costa Rica y PXS.**

**Marketing digital y comercio electrónico — Google.**

**Neuromarketing — Jürgen Klaric.**

**Formación en inteligencia artificial generativa — Google.**

**Barista y chef pastelera.**

## Disciplina desde temprano, dentro y fuera del trabajo

Terminó el colegio a los 15 años, trabajó en la NASA a los 16 y fue directora regional antes de los 30. Ha vivido en México, Costa Rica, Panamá, Guatemala, Eslovaquia y Austria.

Durante dos años de competición en ciclismo, ganó las 100 millas de Costa Rica y XTERRA Sprint, y logró podio en La Ruta de los Conquistadores y otras carreras en Costa Rica, Panamá, Eslovaquia y Dubái. Disciplina, resiliencia y mentalidad llevadas a la vida real.

# Seis conversaciones.
# Una mirada integral.

### 01 / Lo que el deporte te enseña sobre la vida

Disciplina, resiliencia, mentalidad, tolerancia a la frustración y cómo los aprendizajes del deporte pueden trasladarse a la vida personal y profesional.

**Motivación · Liderazgo · Crecimiento personal**

### 02 / Filtras lo que ven en pantalla. ¿Y lo que llega a su plato?

Así como cuidamos lo que consumen en pantallas, lo que llega a su plato también los forma. Hábitos, ejemplo y autocuidado para criar hijos más sanos.

**Hábitos saludables · Bienestar integral · Padres de familia**

### 03 / Cuidarte no es un lujo, es una responsabilidad

Por qué postergamos nuestro bienestar y cómo construir hábitos de autocuidado sin depender de la motivación.

**Autocuidado · Hábitos · Bienestar integral**

### 04 / Tu energía es uno de tus recursos más valiosos

Cómo la alimentación, el descanso y los hábitos diarios se relacionan con el rendimiento físico y mental.

**Empresas · Productividad · Rendimiento**

### 05 / ¿Comes saludable o simplemente crees que lo haces?

Mitos alimentarios, etiquetas, ingredientes y decisiones que pueden estar afectando tu alimentación sin que lo sepas.

**Nutrición · Educación · Salud preventiva**

### 06 / El éxito no debería costarte tu salud

El precio de vivir bajo presión, el equilibrio entre ambición y bienestar y las decisiones que sostienen una vida profesional exigente.

**Liderazgo · Emprendimiento · Bienestar**

## Hablemos de tu próximo evento

Conferencias, talleres, conversatorios y experiencias corporativas para empresas, RR. HH., congresos, familias, deporte, liderazgo y bienestar. Pueden integrar degustación o alimentación, según el alcance del evento.

**Panamá · Disponibilidad internacional**

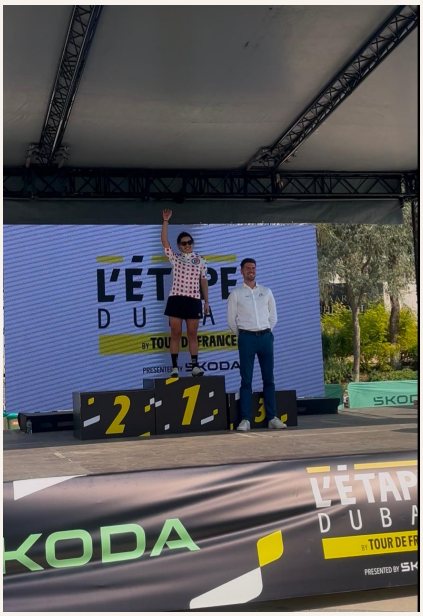
nuskfood.com/eventos | WhatsApp +507 6839 5376

# Del desafío al podio.

## La disciplina también se vive fuera del escenario.

Victorias en las 100 millas de Costa Rica y XTERRA Sprint. Podios en La Ruta de los Conquistadores y otras carreras en Costa Rica, Panamá, Eslovaquia y Dubái.







**Momentos reales de competición y celebración.**

Cada meta exige constancia. Cada desafío enseña a gestionar el esfuerzo, la frustración y la confianza. Esa experiencia acompaña sus conversaciones sobre hábitos, resiliencia, autocuidado y liderazgo.

## Lo que el deporte te enseña sobre la vida

**Disciplina · Resiliencia · Mentalidad · Crecimiento personal**