



كريستيل توما

أخصائية تغذية لبنانية

لبناني - الإمارات العربية المتحدة

اقرأ المزيد

من هي كريستيل توما

كريستيل توما خبيرة تغذية لبنانية مقيمة في دولة الإمارات العربية المتحدة. تتمتع بخبرة واسعة في مجال التغذية الصحية وتعزيز نمط الحياة المتوازن. تركز في عملها على إعداد برامج غذائية متوازنة تستند إلى أسس علمية وتهدف إلى تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض. تعتمد توما منهجاً علمياً في نشر الوعي الغذائي بين أفراد المجتمع من خلال تبسيط مفاهيم التغذية الصحية وإدماجها في العادات اليومية بطرق عملية تراعي العادات الغذائية السائدة. تقدم كريستيل توما الاستشارات الغذائية لمختلف فئات المجتمع، حيث تهدف إلى توجيه الأفراد والأسر نحو اعتماد أنظمة غذائية سليمة. تشمل أنشطتها عقد ورش عمل ومحاضرات تثقيفية في مجال التغذية بالتعاون مع مؤسسات صحية لتعزيز برامج التوعية الغذائية. كما تحرص توما على متابعة أحدث الأبحاث العلمية في مجال التغذية لتحديث توصياتها التطبيقية وتكييفها مع الاحتياجات الشخصية لكل فرد. تعتمد كريستيل توما بشكل كبير على وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع جمهورها، حيث تنشر عبر هذه القنوات محتوى تثقيفياً حول التغذية ونمط الحياة الصحي بطريقة تفاعلية وسهلة الفهم. كما تعرض نماذج واقعية وقصص نجاح لتحفيز المتابعين على تبني العادات الغذائية الصحية، فضلاً عن مشاركة وصفات صحية ونصائح يومية حول اللياقة البدنية. وقد لاقى محتوى توما التفاعلي هذا اهتماماً كبيراً في أوساط الجمهور بالمنطقة، مما يعكس دورها الفاعل في نشر الثقافة الغذائية. كما تهدف توما إلى توسيع دائرة تأثيرها لتشمل فئات عمرية متنوعة.