



الدكتورة نيللي شمس

استشارة تغذية علاجية وصحة عامة مصرية

مصري - مصر

اقرأ المزيد

من هي الدكتورة نيللي شمس

تُعدّ الدكتورة نيللي شمس واحدة من أبرز استشاريي التغذية العلاجية والصحة العامة في مصر، حيث تجمع بين خبرتها الإكلينيكية الواسعة ومؤهلاتها الدولية. بما في ذلك اعتمادها ك Certified Health Coach من معهد IIN بالولايات المتحدة، إلى جانب خبرتها في استشارات سلامة المرضى. تُعد د. نيللي من الشخصيات الفاعلة في مجال السمنة والنحافة وإدارة العادات الغذائية، وقد أسست عيادتها الخاصة Dr. Nilly Shams Clinic، التي تُعد مركزاً متخصصاً لتقديم خدمات التغذية العلاجية المبنية على الأدلة العلمية. وبفضل عملها الأكاديمي والميداني، أصبحت من الأسماء البارزة التي يُعتمد عليها في مصر في برامج تحسين الصحة ونمط الحياة. تركز الدكتورة نيللي شمس على تقديم برامج متخصصة في علاج السمنة، النحافة، التغذية العلاجية للأمراض المزمنة، وبرامج تعديل السلوك الغذائي، مع اعتمادها منهجاً يقوم على تصميم خطط شخصية مبنية على احتياجات الفرد، تاريخه الصحي، أسلوب حياته، ومستوى نشاطه. وتشدد د. نيللي على أن التغذية ليست "حمية مؤقتة"، بل أسلوب حياة صحي طويل الأمد يهدف إلى بناء علاقة متوازنة مع الغذاء. وتدير د. نيللي عملها من خلال عيادة نيوتري ديرم في الإسكندرية (شارع فيكتور عمانويل وشارع توت عنخ آمون)، حيث تقدّم خدمات علاجية قائمة على منهجيات علمية متقدمة وبرامج تغذية مصممة لتحقيق نتائج مستدامة. إلى جانب عملها الإكلينيكي، تلعب الدكتورة نيللي شمس دوراً مؤثراً في التوعية الصحية عبر الإعلام الرقمي والمرئي. فهي تقدّم محتوى تثقيفياً واسع الانتشار من خلال قناتها على اليوتيوب والبودكاست "نيللي وحكايات الدايت"، حيث تشرح فيه المفاهيم الغذائية الحديثة، تأثير الأنظمة الغذائية على الجسم، وتصحيح المعلومات المغلوطة المنتشرة حول الحمية والصحة. وقد ساهم حضورها الإعلامي في تعزيز الوعي المجتمعي حول أهمية التغذية السريية ودورها في إدارة المرض وتحسين جودة الحياة. وتستمر د. نيللي في تطوير برامج وحلول غذائية مبتكرة، مما يجعلها إحدى أهم الشخصيات المؤثرة في تعزيز الصحة العامة في مصر.