



امنتال جرّار

اخصائية وخبيرة تغذية اردنية

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هي امتثال جرّار

تُعدّ امتثال جرّار واحدة من أخصائيات التغذية العلاجية المتميزات في الأردن، حيث استطاعت أن تبني مسيرة مهنية ناجحة تجمع بين التأهيل الأكاديمي والخبرة العملية الواسعة. حصلت امتثال على درجة البكالوريوس في التغذية والتصنيع الغذائي من جامعة البلقاء التطبيقية، وعززت مسيرتها بالحصول على البورد الأمريكي في التغذية، مما جعلها مرجعاً مؤهلاً لتقديم استشارات غذائية قائمة على أعلى المعايير الدولية. أسست مركزها الخاص "Nutri Spot By Imtethal Jarar" ليكون وجهة متكاملة تهدف إلى تحسين صحة الأفراد من خلال برامج غذائية مبتكرة ومخصصة. تركّز امتثال جرّار في عملها على التغذية العلاجية الشمولية، مع خبرة تمتد لأكثر من سبع سنوات في هذا المجال. تخصص امتثال في تصميم أنظمة غذائية تتعامل مع مختلف الحالات الصحية، بما في ذلك السمنة، اضطرابات الأيض، والأنظمة المتخصصة مثل "الكيتو دايت" الذي تعد من الخبراء البارزين فيه. يتميز نهجها بالمتابعة الحثيثة والدقيقة لمراجعتها، حيث تؤمن بأن النجاح في الوصول إلى الوزن المثالي والصحة المستدامة يتطلب تغييراً حقيقياً في نمط الحياة وليس مجرد اتباع حمية مؤقتة، وهو ما تترجمه من خلال برامج المتابعة اليومية التي تقدمها. بفضل حضورها الإعلامي الفاعل، وخاصة عبر شاشة التلفزيون الأردني في برامج مثل "يوم جديد" و"صباح الرياضية"، أصبحت امتثال جرّار وجهاً مألوفاً وموثوقاً للجمهور الأردني. تستخدم منصاتها على وسائل التواصل الاجتماعي لنشر الوعي الصحي وتبسيط المعلومات الغذائية المعقدة، مما يجذب آلاف المتابعين الباحثين عن نصائح علمية وعملية. ويجمع عمل امتثال بين الشغف بمهنة التغذية والالتزام بتقديم خدمة إنسانية تهدف إلى رفع مستوى الوعي الصحي في المجتمع، مما يعزز مكانتها كأخصائية تغذية رائدة ومؤثرة في الأردن.