



فرح الفيومي

أخصائية تغذية علاجية وصانعة محتوى صحي

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هي فرح الفيومي

فرح الفيومي هي أخصائية تغذية علاجية وصانعة محتوى رقمي أردنية. تُعرف بجهودها في نشر الوعي الصحي والغذائي عبر منصات التواصل الاجتماعي تحت اسم المستخدم "farahbaker.fit". تركز في محتواها على تبسيط المعلومات الغذائية المعقدة وتقديمها للجُمهور بأسلوب سهل ومباشر، حيث تشارك وصفات صحية مبتكرة، وتصحح المفاهيم الغذائية الخاطئة، وتقدم نصائح عملية لنمط حياة صحي ومتوازن. بالإضافة إلى نشاطها الرقمي، تدير فرح عيادتها الخاصة حيث تقدم استشارات غذائية وعلاجية لمساعدة عملائها على تحقيق أهدافهم الصحية، سواء كانت تتعلق بإدارة الوزن، أو التعامل مع حالات مرضية معينة، أو تحسين الأداء الرياضي. يجمع أسلوبها بين المعرفة العلمية والتطبيق العملي، مما جعلها مصدر ثقة لمتابعيها. إلى جانب عملها كأخصائية وصانعة محتوى، ساهمت فرح في الأبحاث العلمية، حيث شاركت كمؤلفة في دراسة منشورة حول تأثير جائحة كوفيد-19 على وصف المضادات الحيوية، مما يعكس اهتمامها بتطوير الممارسات الصحية القائمة على الأدلة.

إنجازات فرح الفيومي

نشرت فرح الفيومي محتوى توعوياً واسع النطاق عبر منصاتها الرقمية مثل إنستغرام وتيك توك، حيث نجحت في بناء مجتمع متابعين مهتم بالتغذية السليمة ونمط الحياة الصحي. تقدم من خلالها نصائح عملية ووصفات مبتكرة، مما ساهم في ترسيخ مكانتها كمصدر موثوق للمعلومات الصحية في العالم العربي. شاركت كباحثة مساعدة في دراسة علمية بعنوان "The potential counter effect of COVID-19 outbreak on an antimicrobial agents prescribing educational intervention"، والتي تم نشرها في الأوساط الأكاديمية. تسلط هذه المشاركة الضوء على مساهمتها في مجال البحث العلمي إلى جانب ممارستها السريرية.