



غيداء أشكناني

أخصائية تغذية كويتية

كويتي - الكويت

اقرأ المزيد

من هي غيداء أشكناني

غيداء أشكناني هي أخصائية تغذية كويتية متخصصة في الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات، مثل حمية الكيتو ونظام الكارنيفور. تُركز في عملها على تحقيق التوازن الغذائي وتعزيز مستويات الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الجسم. كما تمارس رياضة التايكوندو كهواية تساعدها على الحفاظ على لياقتها البدنية. تؤمن أشكناني بأن اتباع حمية متوازنة هو أساس نمط حياة صحي مستدام. تنشط غيداء أشكناني عبر منصات التواصل الاجتماعي في نشر الوعي الغذائي والتثقيف الصحي. لديها حساب نشط على الإنستغرام يتابعه عشرات الآلاف من المهتمين بالصحة، حيث تنشر من خلاله منشورات تعريفية بمبادئ التغذية الصحية والنظام الغذائي الكيتوني. إضافة إلى ذلك، تدير قناة خاصة باسم «KetoGirlQ8» على موقع يوتيوب، تنشر فيها مقاطع فيديو تعليمية حول أساسيات حمية الكيتو ووصفات منخفضة الكربوهيدرات، بما يساعد متابعيها على تطبيق أسس التغذية المتوازنة في حياتهم اليومية. تسعى غيداء أشكناني من خلال منصاتها الرقمية إلى تعزيز الوعي بأهمية التغذية السليمة ونمط الحياة الصحي. وتُعتبر من الأسماء المؤثرة في مجال الحمية الغذائية في الكويت، إذ تشدد في نصائحها على ضرورة تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الأساسية مثل البروتينات والفيتامينات والمعادن. ويُميّز محتواها الطابع العلمي المنهجي، مما أكسبها ثقة جمهور واسع من المتابعين المختصين والهواة على حد سواء.