



غنى سنديد

أخصائية تغذية لبنانية

لبناني - لبنان

اقرأ المزيد

من هي غنى صنديد

غنى صنديد هي أخصائية تغذية لبنانية ذات خبرة سريرية تتجاوز خمسة عشر عامًا في مجال التغذية العلاجية. أسست عياداتها الخاصة تحت اسم «Lighterstyle»، وهي معروفة بمنهجيتها العلمية في التعامل مع المرضى، حيث تسعى إلى تكييف الأنظمة الغذائية بما يتناسب مع حاجات الفرد وأسلوب حياته. وقد اكتسبت سمعة متميزة بين الخبراء في لبنان بفضل آلية عملها القائمة على التوازن الغذائي وتجنّب الحميات القاسية. تركز غنى صنديد في عملها على تعزيز مفهوم التغذية المستدامة بعيدًا عن التوجّهات المؤقتة. فهي تؤمن بأن الحمية الجيدة هي جزء من أسلوب حياة مستمر، وليست مجرد مرحلة عابرة يتبعها الفرد لفترة محددة. وتعتمد في تقديم استشاراتها على دراسة دقيقة لعادات المريض وظروفه الصحية، مع تصميم خطط غذائية متوازنة تجمع بين المتعة والفائدة، مما يضمن تحقيق نتائج دائمة على المدى الطويل. علاوة على عملها الاستشاري المباشر، تنشط غنى صنديد في مجال التوعية الصحية عبر وسائل الإعلام والمنصات الرقمية. وقد ظهرت في عدة حوارات صحفية وإعلامية تبرز فيها خبرتها وتوصياتها في مجال التغذية، وتشارك بخبرتها من خلال مقالات وحوارات تسلط الضوء على أهمية التغذية الصحية وأسلوب الحياة المتوازن. وتستثمر هذه الخبرة مكانتها في المجتمع اللبناني في تشجيع الجمهور على تبني أساليب غذائية سليمة، حيث تعتبر أن بناء عادات صحية متوازنة يشكل أساسًا للحفاظ على الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة.