



هديل المطوع

أخصائية تغذية كويتية

كويتي - الكويت

اقرأ المزيد

من هي هديل المطوع

هديل المطوع هي أخصائية تغذية علاجية كويتية وناشطة في مجال التوعية الصحية. تمتلك خلفية أكاديمية واسعة في علوم التغذية، إذ حصلت على درجة الماجستير في التغذية العلاجية واضطرابات الأكل، وهي متخصصة في تطوير نظم غذائية تركز على الصحة النفسية والجسدية. تعمل المطوع على دراسة العادات الغذائية وعلاقتها بالأمراض المزمنة، وتسعى إلى تطبيق المنهجيات العلمية في تقديم الاستشارات الصحية. كما تعكس سيرتها المهنية تنوعاً في الخبرات حيث جمعت بين المناهج الغذائية التقليدية والأبحاث الحديثة لتعزيز الوعي بأهمية التغذية المتوازنة. قدمت هديل المطوع العديد من المحاضرات وورش العمل المختصة بالتغذية العلاجية في المؤسسات الصحية والأكاديمية. شاركت في فعاليات تثقيفية للتوعية بأهمية الغذاء المتوازن وكيفية الوقاية من الأمراض المرتبطة بالسمنة. ومن خلال لقاءات إعلامية تلفزيونية وإذاعية ومشاركتها في حلقات بودكاست متنوعة، سعت لنشر رسائل توعوية حول تأثير الأنماط الغذائية على الصحة البدنية والنفسية. ركزت أيضاً في حديثها على أهمية تحفيز الأهالي لتبني العادات الغذائية الصحية لأبنائهم، بدلاً من الضغط عليهم لإنقاص الوزن دون مراعاة الجوانب الصحية وذلك للوقاية من مخاطر السمنة. تنشط هديل المطوع حالياً عبر منصات التواصل الاجتماعي بمحتوى توعوي يركز على نشر المعلومات العلمية والتوجيهات العملية حول التغذية الصحية ونمط الحياة المتوازن. كما تقدم استشارات غذائية إكلينيكية متخصصة للأفراد تتسم بالمنهجية العلمية بعيداً عن الحميات العشوائية. وتجمع مساهماتها بين الخبرة الأكاديمية والمسؤولية المجتمعية، وتهدف لتعزيز نمط حياة صحي مستدام لدى الأطفال والكبار على حد سواء. وتسعى من خلال مسيرتها المهنية إلى إحداث تأثير إيجابي طويل الأمد في المجتمع عبر تعميق الوعي الغذائي وإثراء المحتوى الصحي.