



كريم هاني

أخصائي تغذية مصري

مصري - مصر

اقرأ المزيد

من هو كريم هاني

كريم هاني أخصائي تغذية مصري متخصص في تقديم المعلومات الغذائية والنصائح الصحية للمجتمع. يتميز بتقديم محتواه الغذائي والمعرفي بأسلوب علمي واضح يسهل فهمه من قِبَل جمهور واسع. يركز في نشاطاته التثقيفية على تمكين أفراد المجتمع من تبني أنماط غذائية صحية ومتوازنة تحافظ على صحتهم. ويُولي اهتمامًا خاصًا بتوضيح أهمية التغذية السليمة في تعزيز صحة جميع الفئات العمرية في المجتمع. يشجع كريم في محتواه على تناول وجبات متنوعة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. يعتمد أسلوبه على تبسيط المفاهيم العلمية المتعلقة بالتغذية فتكون إرشاداته بلغة سهلة وبعيدة عن التعقيد، مما يجعل رسائله واضحة وقابلة للفهم. يسلط كذلك الضوء على العادات اليومية الصحية مثل شرب الماء بانتظام وممارسة الأنشطة البدنية كجزء من الروتين اليومي، مجسدًا بذلك نموذجًا متكاملًا للحياة الصحية. كما يتضمن محتواه الإجابة على استفسارات المتابعين وتوضيح المفاهيم الخاطئة حول بعض الأطعمة والمنتجات الغذائية. يسعى كريم هاني من خلال جهوده التثقيفية إلى إحداث تأثير إيجابي في نمط حياة متابعيه. يهدف إلى رفع مستوى الوعي الغذائي الصحي والتعريف بخطر الأمراض المزمنة الناجمة عن التغذية غير السليمة. كما يؤكد على أهمية استشارة المختصين في حال الحاجة وتحمل المسؤولية الفردية في اختيار الغذاء الصحي، مؤمنًا بأن نشر ثقافة التغذية الصحية يسهم في بناء مجتمع أكثر صحة يركز على العادات الغذائية السليمة. يشارك أيضًا في مبادرات مجتمعية تهدف إلى نشر أسس السلامة الغذائية وتحسين الصحة العامة.