



لمى غربية

أخصائية تغذية أردنية

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هي لى غربية

لى غربية هي أخصائية تغذية أردنية الجنسية، مقيمة في المملكة الأردنية الهاشمية. تعمل في القطاع الصحي وتقدم استشارات غذائية متخصصة تهدف إلى تعزيز الصحة العامة وتحسين جودة الأنماط الغذائية لدى الأفراد. تقوم غربية بإعداد برامج غذائية صحية متوازنة تتناسب مع الاحتياجات الفردية للمراجعين، وتحرص على المتابعة المستمرة لضمان تحقيق نتائج فعّالة. كما تكرّس جهودها لمتابعة المستجدات العلمية في مجال التغذية، بما يضمن تقديم معلومات غذائية دقيقة وموثوقة وتعزيز العادات الغذائية السليمة. تعتمد لى غربية على وسائل التواصل الاجتماعي لنشر التوعية الغذائية، حيث تدير حساباً نشطاً على إحدى المنصات الإلكترونية المختصة. من خلال هذه القنوات، تشارك محتوى تثقيفياً يتناول الممارسات الغذائية الصحية وأسلوب الحياة المتوازن، ويشتمل محتواها على موضوعات مثل التخطيط الغذائي الأمثل، ووصفات صحية، ونصائح غذائية عملية. تهدف غربية إلى تبسيط المفاهيم الغذائية وتقديم الإرشادات الصحية بطريقة يسيرة الفهم، كما تسعى إلى تحفيز الأفراد على اعتماد العادات الغذائية المتوازنة عبر عرض وصفات ونصائح عملية تُحقق الفائدة الصحية. تسعى لى غربية كذلك إلى تطوير خبرتها المهنية من خلال الاطلاع المستمر على أحدث الأبحاث والدراسات العلمية في مجال التغذية. تكرّس جهودها لنشر المعرفة العلمية من خلال التوعية المجتمعية بأهمية الغذاء الصحي، وذلك بالتزامها التام بالمبادئ العلمية والتوصيات التغذوية المعتمدة. كما تضع غربية نصب عينها دعم المبادرات المحلية المتعلقة بالتغذية الصحية والمشاركة في الفعاليات التوعوية. بفضل هذه الجهود، تسهم غربية بشكل فاعل في تعزيز الثقافة الصحية العامة وتشجيع اتباع نمط حياة غذائي متوازن.