



لين ولمى

أخصائية تغذية أردنية

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هي لين ولـمى

لين ولـمى هما أخصائيتا تغذية أردنيتان تعملان في مجال التوعية الصحية. تبرز خبراتهما في بناء الوعي بأهمية التغذية السليمة، إذ يعتمد الـل منهما على خلفية علمية راسخة في مجال التغذية والصحة العامة. تسعىان من خلال عملهما إلى تعميم المعرفة الغذائية المستندة إلى مبادئ علمية، مع التركيز على مفهوم الغذاء المتوازن كأساس للحياة الصحية. يتميز عملهما المهني بتقديم نصائح وإرشادات غذائية مبنية على معلومات معتمدة، مما أكسبهما ثقة جمهور واسع يسعى لتحسين أنماط حياته الغذائية. تميزت نشاطاتهما الرقمية بتقديم محتوى تثقيفي متنوع حول التغذية الصحية. حيث قدمتا عبر حساباتهما على منصات التواصل الاجتماعي معلومات موثوقة ونصائح عملية حول الأنظمة الغذائية الصحية وإدارة الوزن. اعتمدتا في تقديم المحتوى على أسلوب مبسط يجمع بين الجانب العلمي والإرشادي، مما يساهم في فهم الأسس التغذوية الضرورية بسهولة من قبل متابعيهما. ويحظى محتواهما باهتمام واسع من فئات مختلفة تبحث عن أساليب غذائية سليمة معتمدة على معلومات علمية. تركزان جهود لين ولـمى على ترسيخ مفهوم التغذية المتوازنة كجزء أساسي من نمط الحياة الصحي. تؤمنان بأن نشر الوعي الغذائي والمعلومات الصحيحة حول الغذاء المناسب يساهم في تحسين جودة الحياة والحد من مشكلات السمنة وسوء التغذية. وتعكف كلتاهما على تطوير معارفهما ومتابعة أحدث الأبحاث في مجال التغذية لضمان تقديم إرشادات غذائية دقيقة وموثوقة. ويعكس عملهما المهني التزاماً بمبدأ التثقيف الغذائي من أجل تعزيز الصحة العامة في المجتمع.