



## ليليان زاهر

أخصائية وخبيرة تغذية في الكويت

لبناني - الكويت

اقرأ المزيد

## من هي ليليان زاهر

تُعدّ ليليان زاهر واحدة من أبرز أخصائيات التغذية العلاجية في دولة الكويت، حيث تمتلك خبرة تمتد لأكثر من 18 عاماً في المستشفيات والعيادات المتخصصة، وقد ساعدت خلالها آلاف الأفراد والأسر على تحسين صحتهم وتحقيق أهدافهم الغذائية. تحمل ليليان بكالوريوس علوم التغذية وعلم الغذاء من الجامعة الأمريكية في بيروت AUB، وهي أخصائية تغذية مرخصة ومعروفة بقدرتها على تقديم استشارات مبنية على أسس علمية دقيقة. وقد أسست موقعها المتخصص [lilianezaher.com](http://lilianezaher.com) الذي يقدم خدمات التغذية العلاجية وفق منهجية احترافية وموثوقة، بالإضافة إلى برامج معتمدة لتحسين الصحة ونمط الحياة في الكويت. تعتمد ليليان زاهر في عملها على منهج علمي قائم على تصميم خطط غذائية فردية تراعي الظروف الصحية، أسلوب الحياة، تفضيلات الطعام، والأهداف طويلة المدى لكل مراجع. تقدّم خدمات شاملة تشمل إدارة الوزن (فقدان أو زيادة)، تحسين صحة الجهاز الهضمي، تعزيز التمثيل الغذائي، دعم صحة الأمعاء، وصناعة خطط للرفاه والصحة العامة. يحصل العملاء لديها على خطط غذائية مخصصة، كتب وصفات غذائية، وأدلة تدريب رياضي جميعها مبنية على الأدلة العلمية الحديثة. وتؤمن ليليان بأن التغذية ليست حرماناً بل أسلوب حياة متوازن يتيح للفرد الوصول إلى نتائج ملموسة مع الاستمتاع بالأطعمة التي يحبها. إلى جانب عملها المهني، تُعدّ ليليان زاهر كاتبة ومبدعة وصفات، حيث قامت بتأليف عدة كتب إلكترونية أبرزها: كتاب الوصفات - عيشها صحية، كتاب الوصفات الإلكترونية - رمضان، وكتاب توازن، والتي تهدف جميعها إلى تعليم مبادئ الأكل الصحي وتوفير وصفات متوازنة وغنية بالنكهات. كما تنشر ليليان محتوى تثقيفياً عبر وسائل التواصل الاجتماعي، يتناول حقائق غذائية، نصائح للأنظمة الغذائية، إرشادات صحية، وصفات، وبرامج لتحسين نمط الحياة. وبفضل مزيجها من الخبرة العلمية، الممارسة الإكلينيكية الطويلة، وشغفها بالطهي والتثقيف، أصبحت ليليان زاهر واحدة من الأسماء الموثوقة في مجال التغذية الصحية في الكويت والمنطقة.