



لبنى شنيص

اخصائية وخبيرة تغذية اردنية

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هي لبنى شنيص

تُعدّ لبنى شنيص واحدة من أخصائيات التغذية العلاجية المتميزات في الأردن، حيث برز اسمها كمرجع موثوق في تصميم البرامج الغذائية المتكاملة التي تدمج بين العلم والتطبيق العملي. حصلت لبنى على درجة البكالوريوس في التغذية وتكنولوجيا الغذاء من جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، وهي إحدى أعرق المؤسسات الأكاديمية في المنطقة. وقد أسست مركزها الخاص "مركز أخصائية التغذية لبنى شنيص - Dietitian Lubna Shannis Center" في العاصمة عمّان، ليكون منصة متخصصة في تقديم الاستشارات الغذائية المبنية على أسس علمية دقيقة، تهدف إلى تمكين الأفراد من الوصول إلى أهدافهم الصحية بفعالية وأمان. تركز لبنى شنيص في مسيرتها المهنية التي تمتد لأكثر من تسع سنوات على التغذية العلاجية وإدارة الوزن، مع تخصص دقيق في برامج "الكيو" (Keto Master) والأنظمة الغذائية المخصصة للسيدات. يتميز نهجها بالشمولية، حيث تتعامل مع دور التغذية في علاج السمنة، وتحسين الاستقلاب، ودعم الصحة العامة لمختلف الفئات العمرية والحالات المرضية. تقدم لبنى برامج غذائية فردية مصممة بعناية لتناسب احتياجات كل جسم، مع التركيز على تحقيق التوازن الغذائي المستدام بعيداً عن الحرمان، مما ساعد الكثيرين على تحقيق نتائج ملموسة في رحلات فقدان الوزن وتحسين جودة الحياة. بفضل حضورها النشط والمؤثر عبر منصات التواصل الاجتماعي، وخاصة "تيك توك" و"إنستغرام"، نجحت لبنى شنيص في بناء قاعدة جماهيرية واسعة، حيث تُعرف بلقب "Ask the Dietitian Lubna". تقدم من خلال محتواها الرقمي نصائح عملية، وشروحات مبسطة حول الفيتامينات، والمعادن، والبدائل الصحية، مما يساهم في رفع الوعي الصحي المجتمعي. كما سجلت حضوراً إعلامياً من خلال استضافتها في برامج تلفزيونية بارزة مثل برنامج "يوم جديد" على شاشة التلفزيون الأردني، لتسليط الضوء على أهمية التغذية السليمة في الوقاية من الأمراض. ويجمع عمل لبنى بين الشغف المهني والخبرة الميدانية، مما يعزز مكانتها كأخصائية تغذية مؤهلة تلهم جمهورها نحو نمط حياة صحي ومتوازن.