



مها حمص

أخصائية تغذية علاجية ورياضية معتمدة

سوري - الإمارات العربية المتحدة

اقرأ المزيد

من هي مها حمص

مها حمص هي أخصائية تغذية علاجية ورياضية سورية معتمدة، وهي مؤسسة عيادة "بريغناول" (PregnaWell Clinic)، وهي منصة متخصصة في تقديم الاستشارات الغذائية عبر الإنترنت. تركز مها في ممارستها المهنية بشكل أساسي على صحة المرأة، مع اهتمام خاص بتغذية الحوامل، وفترة ما بعد الولادة، والرضاعة الطبيعية. هي حاصلة على ترخيص مزدوج لمزاولة المهنة في كل من سوريا والإمارات العربية المتحدة، حيث أسست شركتها PREGNAWELL NUTRITION CONSULTATIONS CO. L.L.C-FZ. تقدم مها من خلال عيادتها برامج متخصصة، من أبرزها "برنامج صحتك في حملك"، الذي يهدف إلى دعم النساء خلال رحلة الحمل من خلال إرشادات غذائية قائمة على الأدلة العلمية. تعتمد في نهجها على تبسيط المعلومات الغذائية المعقدة وتقديمها بأسلوب عملي وسهل المتابعة. وتستخدم منصاتها على وسائل التواصل الاجتماعي، مثل انستغرام ويوتيوب، لنشر محتوى تعليمي حول التغذية السليمة، وتصحيح المفاهيم الخاطئة الشائعة، وتقديم نصائح عملية لمساعد آلاف النساء على تحقيق أهدافهن الصحية.

إنجازات مها حمص

أسست مها حمص عيادة "بريغناول" (PregnaWell Clinic) كمنصة متكاملة عبر الإنترنت لتقديم الاستشارات الغذائية. نجحت العيادة في الوصول إلى شريحة واسعة من النساء في العالم العربي، مقدمة الدعم والإرشاد الغذائي المتخصص. طورت وأطلقت برنامجها المميز "صحتك في حملك"، وهو برنامج غذائي شامل ومصمم خصيصاً لتلبية الاحتياجات الغذائية للمرأة خلال مراحل الحمل المختلفة، وقد ساعد البرنامج عدداً كبيراً من النساء على خوض تجربة حمل صحية. حصلت على ترخيص مزدوج لمزاولة مهنة أخصائية تغذية في كل من سوريا والإمارات العربية المتحدة، مما يعكس التزامها بالمعايير المهنية في بلدين مختلفين ويوسع نطاق ممارستها القانونية.