



ندى النكيّتي

مؤسسة The Wave Wellness ومدرسة تغذية سلوكية

مصري - مصر

اقرأ المزيد

من هي ندى النكيّتي

ندى النكيّتي هي مدربة تغذية متخصصة في الجانب النفسي والسلوكي للتغذية ومؤسسة The Wave Wellness. تركز في منهجيتها على مساعدة الأفراد على إصلاح علاقتهم بالطعام وأجسادهم، والابتعاد عن الأنظمة الغذائية القاسية. تستخدم مبادئ الأكل الحدسي لمساعدة عملائها على فهم إشارات الجوع والشبع الطبيعية في أجسامهم. حصلت ندى على شهادة كمدرّبة تغذية معتمدة من الجمعية الدولية للعلوم الرياضية (ISSA) ودبلوم في التغذية العلاجية، بالإضافة إلى بكالوريوس في إدارة الأعمال من جامعة عين شمس. منذ تأسيسها لـ The Wave Wellness في مارس 2021، كرست ندى خبرتها لتقديم استشارات وبرامج تساعد على بناء عادات غذائية صحية ومستدامة. تنشط ندى على منصات التواصل الاجتماعي حيث تشارك محتوى تعليميًا حول التغذية السلوكية والصحة النفسية المرتبطة بالطعام، وقد ظهرت في برامج تلفزيونية لمناقشة خبرتها.

إنجازات ندى النكيّتي

أسست ندى النكيّتي The Wave Wellness في مارس 2021، وهي منصة متخصصة في تقديم استشارات التغذية التي تركز على الجانب السلوكي والنفسي. من خلال المنصة، نجحت في مساعدة العديد من العملاء على التخلي عن الحميات الغذائية المقيدة وتبني نهج الأكل الحدسي لبناء علاقة إيجابية مع الطعام. في 27 نوفمبر 2023، استضافها برنامج "ست الستات" على قناة صدى البلد بصفتها خبيرة في التغذية العلاجية. خلال اللقاء، ناقشت حلولاً للتغلب على الدهون العنيدة وثبات الوزن من منظور صحي ونفسي، مما عزز من ظهورها الإعلامي كخبيرة في مجالها.