



نادين الصميلي

أخصائية تغذية ولياقة لبنانية

لبناني - الإمارات العربية المتحدة

اقرأ المزيد

من هي نادين الصميلي

تُعدّ نادين الصميلي من أبرز أخصائيات التغذية واللياقة المقيّمت في دبي، حيث تجمع بين التدريب الصحي والتغذية العملية لتقديم خدمات مهنية تسهم في تحسين نمط حياة الأفراد بطريقة علمية ومتوازنة. تبنى نادين رسالتها على مبدأ واضح: "أدعمك لتبني علاقة صحيّة مع الأكل دون حرمان"، وهو نهج يعكس فلسفة قائمة على تعزيز الوعي الغذائي وتصحيح المفاهيم الخاطئة حول الحميات القاسية. وبفضل حضورها القوي عبر المنصات الرقمية، أصبحت نادين واحدة من الوجوه البارزة في نشر ثقافة التغذية الصحية لدى فئات واسعة في الإمارات والمنطقة. تركّز نادين الصميلي على تعديل العادات الغذائية، إدارة الوزن، تحسين العلاقة مع الطعام، وتقديم حلول عملية مبنية على أسس علمية. تقدّم محتوى تثقيفياً متخصصاً يشمل نصائح لخسارة الوزن، معلومات حول السعرات الحرارية، توازن الوجبات، ونمط الأكل الذكي. إضافة إلى نصائح حول تحسين السلوك الغذائي اليومي. وتعتمد نادين في خدماتها على علم التغذية واللياقة معاً، مما يمكّنها من دعم متابعيها بأساليب متكاملة تشمل الغذاء، الحركة، والصحة العامة، ضمن إطار واقعي بعيد عن الحرمان أو الأنظمة القاسية. تقدّم نادين واحداً من أكثر البرامج شمولاً في التثقيف الغذائي تحت اسم برنامج الدايت للتثقيف الغذائي، وهو برنامج يمتد إلى 4 أسابيع مع متابعة شخصية دقيقة تشمل مكالمتين أسبوعياً، ومساندة متواصلة عبر الدردشة والدعم الغذائي اليومي. يهدف البرنامج إلى مساعدة المشتركين على فهم أجسامهم، تصحيح عاداتهم، وتعلّم كيفية اتخاذ قرارات غذائية صحيحة على المدى الطويل. ويتميّز هذا البرنامج بالتركيز على التعليم، التمكين، وتغيير نمط الحياة، وليس مجرد إنقاص الوزن الآني. وقد ساهم هذا النهج في تعزيز مكانة نادين كأخصائية تغذية تضع جودة حياة عملائها وصحتهم المستدامة في مقدّمة أولوياتها.