



نسيبه فايد

صانعة محتوى ومؤثرة في مجال التغذية الصحية

مصري - مصر

اقرأ المزيد

من هي نسيبه فايد

نسيبه فايد هي صانعة محتوى مصرية متخصصة في مجال التغذية الصحية وأسلوب الحياة المتوازن، اكتسبت شهرتها من خلال منصات التواصل الاجتماعي حيث تروج لمبدأ "الدايت ليس حرماناً". تركز في محتواها على تقديم وصفات طعام صحية ومبتكرة لوجبات الفطور والغداء والعشاء، بالإضافة إلى مشروبات لتقوية المناعة. تشارك نسيبه متابعيها نصائح عملية تهدف إلى تبسيط مفهوم الأكل الصحي وجعله جزءاً من الحياة اليومية بسهولة. تتميز نسيبه بأسلوبها البسيط والمشجع، حيث تقدم مقارنات عملية بين أنواع التمارين المختلفة مثل تمارين المقاومة والكارديو، وتشارك وصفات غنية بالبروتين مناسبة للرياضيين وغيرهم. من خلال فيديوهاتها ومنشوراتها، تسعى إلى إلهام وحثيف جمهورها، الذي يتكون بشكل كبير من الإناث في الفئة العمرية 18-24 عامًا، حول كيفية الحفاظ على نمط حياة صحي ومستدام دون الشعور بالقيود أو التعقيد.

إنجازات نسيبه فايد

نجحت نسيبه فايد في بناء حضور مؤثر على منصات التواصل الاجتماعي مثل انستغرام وتيك توك، حيث أصبحت مرجعًا للعديد من الباحثين عن نمط حياة صحي. يتركز تأثيرها في قدرتها على تبسيط المعلومات الغذائية وتقديمها بأسلوب عملي ومحبيب، مما ساهم في تكوين مجتمع تفاعلي يشاركها رحلاتها وأفكارها حول التغذية السليمة. تقدم محتوى متنوعًا يشمل وصفات صحية متكاملة، مثل أطباق الدجاج المشوي مع الخضار والباستا الصحية، وتوضح الفروقات بين التمارين الرياضية. من خلال هذا النهج، نجحت في ترسيخ فكرة أن النظام الغذائي الصحي يمكن أن يكون لذيذًا وممتعًا، متحدياً بذلك الصورة النمطية للدايت القاسي.