



نور الأبراح

أخصائية وخبيرة تغذية في دبي

إماراتي - الإمارات العربية المتحدة

اقرأ المزيد

من هي نور الأبراح

تُعدّ نور الأبراش واحدة من أبرز أخصائيات التغذية السريرية في دبي، حيث اكتسبت مكانة مرموقة بفضل تخصصها الدقيق في صحة المرأة ونحت الجسم بدون جراحة. حصلت نور على درجة الماجستير في صحة المرأة من جامعة "كومبلوتنسي" بمدريد (Universidad Complutense de Madrid)، وهي إحدى أعرق الجامعات العالمية. مما منحها خلفية علمية متقدمة في التعامل مع الاحتياجات الغذائية المعقدة. وبصفتها أخصائية مرخصة من هيئة الصحة بدبي (DHA)، تعمل نور حالياً ضمن فريق "Nabta Health"، حيث تقدم حلولاً غذائية قائمة على الأدلة تهدف إلى تحسين جودة حياة النساء وتعزيز صحتهن الشمولية. تركز نور الأبراش في عملها على التغذية العلاجية السريرية، مع خبرة تمتد لأكثر من ثماني سنوات في هذا المجال. يتجاوز نهجها مجرد فقدان الوزن التقليدي، حيث تتخصص في تصميم برامج غذائية تدعم التوازن الهرموني، وصحة الخصوبة، وإدارة الأمراض المزمنة عبر الغذاء. كما تُعرف بخبرتها في تقنيات نحت الجسم غير الجراحية، حيث تدمج بين التغذية المتوازنة وأحدث الحلول التقنية لتحقيق نتائج جمالية وصحية مستدامة. تقدم نور استشاراتهما باللغات العربية، الإنجليزية، والإسبانية، مما يتيح لها التواصل بفعالية مع قاعدة جماهيرية متنوعة في بيئة دبي العالمية. بفضل حضورها القوي على وسائل التواصل الاجتماعي، وخاصة "إنستغرام"، أصبحت نور الأبراش مرجعاً موثقاً للباحثين عن نمط حياة صحي تحت شعار "نزل وزنك بدون دايت". يركز محتواها التثقيفي على تبسيط المفاهيم الغذائية، وتقديم وصفات صحية مبتكرة، وتصحيح العادات اليومية الخاطئة. ويجمع عمل نور بين الخبرة الأكاديمية الدولية، الممارسة السريرية المعتمدة، والقدرة على إلهام النساء نحو تحقيق التوازن بين الصحة والجمال، مما يعزز دورها كأخصائية تغذية مؤهلة وموثوقة في المنطقة.