



مي الحسين

صيدلانية وأخصائية تغذية علاجية

1996 - سوري - المملكة المتحدة

اقرأ المزيد

من هي مي الحسين

مي الحسين صيدلانية وأخصائية تغذية علاجية سورية، متخصصة في مساعدة الأفراد على خسارة الوزن وبناء عادات صحية مستدامة. تركز في محتواها الرقمي وبرامجها الاستشارية على تبسيط المفاهيم العلمية المعقدة المتعلقة بالتغذية، وتقديم نصائح عملية حول مواضيع مثل مقاومة الإنسولين، سمنة الأطفال، وتأثير الغذاء على الصحة النفسية ومستويات الطاقة. تخرجت مي من كلية الصيدلة بجامعة دمشق عام 2019، وعملت بالتدريس في قسم العمل بجامعة دمشق وجامعة الرشيد الخاصة. مدفوعة بشغفها بعلم التغذية، حصلت على منحة "تشيفنينغ" المرموقة من الحكومة البريطانية، مما أتاح لها نيل درجة الماجستير في التغذية البشرية من جامعة أبردين في المملكة المتحدة. خلال مسيرتها، نسقت برامج صحية وتغذوية بالتعاون مع هيئة الخدمات الطبية البريطانية (NHS) وشاركت كضيف محاضر في عدة جامعات دولية. أسست برنامجها الخاص "عادات"، وهو برنامج شامل عبر الإنترنت مصمم لمساعدة المشاركين على تحقيق أهدافهم الصحية من خلال تعديل السلوك الغذائي وبناء نمط حياة متوازن.

إنجازات مي الحسين

حصلت مي الحسين على منحة "تشيفنينغ" (Chevening) المرموقة والممولة بالكامل من الحكومة البريطانية للفترة 2022-2023. تعتبر هذه المنحة من أكثر المنح تنافسية عالمياً، حيث لا يتجاوز معدل القبول فيها 2% من بين آلاف المتقدمين سنوياً، وهي تستهدف قادة المستقبل الراغبين في إحداث تغيير إيجابي في مجتمعاتهم. تُؤجّت بجائزة "دروموند" (Drummond Prize) من جامعة أبردين كأفضل طالبة في برنامج ماجستير التغذية البشرية. تعكس هذه الجائزة تفوقها الأكاديمي والتزامها العميق بمجال التغذية خلال دراستها في المملكة المتحدة. أسست برنامج "عادات" لخسارة الوزن، وهو برنامج شامل عبر الإنترنت يقدم للمشتركين فيديوهات تدريبية، جلسات متابعة جماعية، وصفات صحية، وأدوات عملية لبناء عادات مستدامة. يهدف البرنامج إلى مساعدة مئات المشاركين على تحسين علاقتهم بالطعام وتحقيق أهدافهم الصحية بطريقة علمية.