



ريما فرح

أخصائية تغذية لبنانية

لبناني - الكويت

اقرأ المزيد

من هي ريما فرح

ريما فرح لبنانية الجنسية مقيمة في الكويت، وهي أخصائية تغذية ذات خبرة مهنية واسعة. حصلت على درجة البكالوريوس في علم التغذية والحمية، وبدأت مسيرتها العملية منذ أكثر من ست سنوات. عملت ريما في تقديم الاستشارات الغذائية الفردية لمراجعيها، مع إعداد برامج غذائية متوازنة تتناسب مع أعمارهم وحالتهم الصحية. كما تعاونت مع جهات مختلفة في الحقل الرياضي والصحي. تتميز ريما بأنها تقدم خدماتها بشكل مستقل، مستفيدة من الأدوات العلمية الحديثة والمعرفة المتخصصة التي اكتسبتها خلال مراحل تعليمها وخبراتها العملية. تولي ريما اهتماماً كبيراً بمتابعة عملائها بشكل دوري لضمان تحقيق أهدافهم الصحية والوزنية، حيث تشرف شخصياً على تقييم الأعمال وتعديلها بما يتماشى مع التطورات الحياتية لكل شخص. وتؤمن بأهمية التوعية الصحية، فتُعدّ محتوى تثقيفياً مبسطاً يساعد الجمهور على تبني أنماط غذائية سليمة والتعرف على أسس التغذية الصحية. إلى جانب ذلك، تنشط ريما في برامج وورش تثقيفية، وتسعى إلى نشر الوعي الصحي عبر المنصات الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي من خلال تقديم نصائح غذائية وعروض توعوية تعتمد على الأسلوب والمعلومة الموثوقة. بعيداً عن الجانب المهني، تمتاز ريما بموهبة فنية وشخصية مرحة تعكس شغفها بالموسيقى والإبداع. فهي تعشق حفظ كلمات الأغاني واستخدام الاقتباسات الشهيرة من الأفلام ضمن محتواها الترفيهي والتثقيفي، حيث تحرص على تقديم المعلومات بدفعة من الحس الفكاهي. بدأت رحلتها الفنية بعزف لحن بسيط على آلة بيانو منذ صغرها، ثم اكتشفت موهبة غنائية دافئة خلال الدراسة، مما أكسبها دافعاً لمزج اهتماماتها العلمية بالفنية. وفي الوقت الراهن تستعد ريما لتجربة فنية موسيقية جديدة من خلال مشاركتها في فعاليات إكس بي بمدينة الرياض لعام 2024، في خطوة تؤكد حرصها على دمج مهاراتها المتنوعة وتوسيع مجالات حضورها الفني.