



رؤى نصر

صيدلانية وخبيرة وصفات صحية

مصري - مصر

اقرأ المزيد

من هي رؤى نصر

رؤى نصر هي صيدلانية ومؤثرة مصرية متخصصة في مجال التغذية الصحية وأسلوب الحياة الصحي. نجحت في بناء حضور قوي على منصات التواصل الاجتماعي من خلال تبسيط مفهوم الطعام الصحي، وتحويله من فكرة الحرمان المرتبطة بالرجيم إلى أسلوب حياة ممتع ومستدام. تشارك رؤى جمهورها بانتظام وصفات مبتكرة لأطباق ومشروبات شهية تتميز بكونها منخفضة السعرات الحرارية ومناسبة لمختلف الأنظمة الغذائية الصحية. من خلال محتواها المرئي على منصات مثل انستقرام، تيك توك، ويوتيوب تحت اسم "Roaa's Foods"، تقدم رؤى بدائل صحية للوجبات اليومية والحلويات، مع التركيز على المكونات الطبيعية وطرق الطهي البسيطة. تجمع في عملها بين خلفيتها العلمية كصيدلانية وشغفها بالطهي، مما يمنح وصفاتها مصداقية وثقة لدى متابعيها. تهدف رؤى إلى إلهام الأفراد لتبني عادات غذائية إيجابية دون التخلي عن متعة الطعام.

إنجازات رؤى نصر

أسست رؤى نصر علامة تجارية شخصية ناجحة في مجال الطهي الصحي عبر منصات متعددة، حيث تقدم محتوى متخصصاً في الوصفات الصحية منخفضة السعرات الحرارية. نجحت في جذب وتكوين مجتمع كبير من المتابعين المهتمين بأسلوب الحياة الصحي، لتصبح مرجعاً موثقاً لهم في هذا المجال. ابتكرت وطورت مكتبة واسعة من الوصفات الصحية التي تغطي مختلف الوجبات، من الأطباق الرئيسية إلى الحلويات والمشروبات. تركز وصفاتها على استخدام مكونات بسيطة ومتاحة، مما يجعل تطبيقها سهلاً ومتاحاً لجمهور واسع يسعى لتحسين نظامه الغذائي.