



رولا علوش

أخصائية تغذية سورية

سوري - تركيا

اقرأ المزيد

من هي رولا علوش

رولا علوش سورية مقيمة في تركيا وهي أخصائية تغذية ومهندسة غذائية معروفة. حاصلة على بكالوريوس في الهندسة الغذائية من جامعة إسطنبول أيدين، وبكالوريوس في التغذية والحميات من جامعة صباح الدين زعيم التركية. كما أنهت دراساتها العليا وحصلت على درجة الماجستير في التغذية. تركز دراساتها وخبراتها على الجوانب العملية للمغذيات والصحة، وتهتم برفع مستوى الوعي الصحي لدى الأفراد وإبراز أهمية التغذية السليمة في تحسين جودة الحياة. تدير رولا عيادة تغذية خاصة في مدينة إسطنبول، تقدّم فيها استشارات غذائية لفئات مختلفة من الأشخاص، سواء الذين يرغبون في زيادة أو إنقاص أوزانهم أو تحسين نمط حياتهم الغذائي. وتعتمد في عملها على منهج شامل يربط تعديل العادات الغذائية اليومية بتحقيق أهداف صحية طويلة الأمد. كما حصلت على دبلومات متخصصة في تغذية الأسرة مما يؤهلها لتقديم الإرشاد الغذائي للحوامل والأمهات. إلى جانب ذلك، شاركت في إعداد وتقديم برامج إعلامية مختصة في الصحة والتغذية عبر الفضائيات المحلية والبرامج الإذاعية، قدمت من خلالها نصائح وإرشادات حول التغذية الصحية وأسلوب الحياة المتوازن. تلعب رولا علوش دوراً نشطاً في نشر الثقافة الغذائية من خلال حساباتها الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي. تنشر من خلالها محتوى تعليمياً ومرئياً حول التغذية وعادة الطعام الصحية، بالإضافة إلى نصائح يومية لجمهورها المهتم بأسلوب حياة صحي. وقد شاركت أيضاً في حلقات بودكاست متخصصة تناولت فيها مواضيع حول العادات الغذائية وكيفية تغييرها لصالح صحة أفضل. بهذا الجمع بين الجانب العلمي والجانب الإعلامي، تُسهم رولا بشكل واضح في نشر الوعي الغذائي وتعزيز أسس التغذية المتوازنة لدى المتابعين في العالم العربي.