



سالي فؤاد

أخصائية وخبيرة تغذية

مصري - مصر

اقرأ المزيد

من هي سالي فؤاد

تُعدّ سالي فؤاد واحدة من أشهر خبيرات التغذية والطهي الصحي في العالم العربي، حيث استطاعت أن تبني مسيرة مهنية استثنائية تجمع بين المعرفة العلمية والخبرة العملية في تحويل نمط الحياة. حصلت سالي على تعليمها في المدرسة الألمانية بالقاهرة، ثم تخرجت من كلية الآداب بجامعة القاهرة (قسم اللغة الألمانية). قبل أن تعمق تخصصها في علم التغذية من خلال دراسات متقدمة مكنتها من تقديم حلول واقعية لمشاكل الوزن والصحة العامة. وقد اكتسبت شهرة واسعة بفضل برامجها التلفزيونية الناجحة، مثل "طلو وحادق" و"سفرة سالي"، التي قدمت من خلالها مفهوماً جديداً للطهي يجمع بين المذاق الشهي والقيمة الغذائية العالية. تركز سالي فؤاد في منهجها على "التغذية المتوازنة" كبديل للأنظمة الغذائية القاسية، حيث اشتهرت بـ "العشر نصائح" الذهبية التي أصبحت مرجعاً لملايين الباحثين عن الرشاقة والصحة. يعتمد أسلوبها على فهم آليات عمل الجسم، مثل تحفيز هرمون النمو وحرق الدهون خلال النوم، وتبسيط هذه المفاهيم الطبية للجمهور بأسلوب سلس ومقنع. وبفضل تجربتها الشخصية الناجحة في خسارة الوزن، تقدم سالي استشاراتنا بروح ملهمة، مؤكدة أن التغيير يبدأ من الوعي بنوعية الغذاء وتوقيت تناوله، مما جعلها واحدة من أكثر الشخصيات تأثيراً في مجال الصحة والجمال في المنطقة. بفضل حضورها القوي على وسائل التواصل الاجتماعي وإسهاماتها الإعلامية المستمرة، أصبحت سالي فؤاد رمزاً لنمط الحياة الصحي العصري. يجذب محتواها جمهوراً واسعاً يسعى لتحقيق التوازن بين متطلبات الحياة اليومية والحفاظ على الصحة، حيث تشرح بوضوح فوائد الأطعمة الطبيعية، مخاطر السكريات، وأهمية الصيام المتقطع. ويجمع عمل سالي بين الخبرة في فنون الطهي، المعرفة العميقة بعلوم التغذية، والقدرة على تحفيز الأفراد نحو الأفضل، مما يعزز دورها كخبيرة مؤهلة وموثوقة تسهم بفعالية في رفع الوعي الصحي في المجتمع العربي.