



سراء السايق

أخصائية تغذية علاجية ومؤسسة عيادة "عيش"

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هي سراء السايق

سراء السايق هي أخصائية تغذية علاجية معتمدة ورائدة أعمال أردنية، وهي مؤسسة عيادة "عيش" (Aish Nutrition) التي تقدم استشارات تغذوية متكاملة في الأردن وعبر الإنترنت. تركز سراء على تقديم حلول تغذوية مخصصة تعتمد على أسس علمية لمساعدة عملائها على تحقيق أهدافهم الصحية، سواء كانت تتعلق بضبط الوزن أو إدارة حالات صحية معينة. تتخصص في تصميم برامج علاجية للأمراض المناعة الذاتية، ومشاكل الجهاز الهضمي والقولون العصبي، بالإضافة إلى تقديم حميات غذائية متوازنة بعيدة عن الحرمان والتقييد المفرط بالسعرات الحرارية. تعتمد منهجيتها على تعديل الحميات الصحية بما يتوافق مع نمط حياة كل فرد والأطعمة المتوفرة في المنزل، بدلاً من فرض جداول غذائية تقليدية صارمة. من خلال منصاتها الرقمية وعيادتها، تقدم سراء محتوى علمياً لرفع الوعي بأحدث العلوم التغذوية، كما تدير متجراً للمنتجات الصحية المعتمدة من قبلها. ظهرت في عدة وسائل إعلامية، بما في ذلك "بودكاست جوكاست" والتلفزيون الأردني، لمناقشة مواضيع مثل التنحيف الصحي وحماية الأطفال من الوجبات السريعة، مما يعزز مكانتها كصوت موثوق في مجال التغذية في المنطقة.

إنجازات سراء السايق

أسست سراء السايق شبكة "عيش" (Aish Nutrition)، وهي منصة متكاملة تشمل عيادة تغذية علاجية ومتجراً إلكترونياً للمنتجات الصحية، وتقدم خدماتها للمراجعين داخل الأردن وحول العالم عبر الإنترنت. نجحت في مساعدة أكثر من 800 شخص على تحقيق أهدافهم المتعلقة بالوزن الصحي والتغلب على الأمراض المرتبطة بالتغذية. برزت كشخصية إعلامية مؤثرة في مجال التغذية من خلال ظهورها في برامج حوارية، مثل استضافتها في "بودكاست جوكاست" لمناقشة أسرار التنحيف، ومشاركتها في برنامج "962+" على التلفزيون الأردني للحديث عن مخاطر الوجبات السريعة على الأطفال، مما ساهم في نشر الوعي الصحي على نطاق واسع.