



شهد ياسين

أخصائية تغذية أردنية

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هي شهد ياسين

تُعدّ شهد ياسين واحدة من أبرز أخصائيات التغذية الأردنية في مجال التغذية العلاجية ونمط الحياة الصحي، حيث قدّمت خلال سنوات عملها محتوى تثقيفياً متقدماً عبر منصات التواصل الاجتماعي، لتصبح من الأسماء اللامعة في قطاع الوعي الصحي. تنشط شهد عبر إنستغرام، تيك توك، يوتيوب وغيرها من المنصات، مقدّمة محتوى متخصصاً في أنظمة خسارة الوزن، حرق الدهون، نصائح التغذية، الفيتامينات والمعادن، والحقائق الغذائية. وتشتهر بكونها مبتكرة تحدي 21 يوماً، الذي يساعد المتابعين على التخلص من الدهون العنيدة واعتماد نمط حياة صحي ومستمر. أسست شهد منصتها الخاصة NutriShahd، التي تُقدّم من خلالها خدمات استشارية متخصصة في التغذية العلاجية، عبر برامج مصممة بدقة لتلبية احتياجات الأفراد الصحية، سواء بهدف إنقاص الوزن، تحسين الصحة العامة، أو التعامل مع الحالات الصحية المزمنة مثل السكري، ضعف المناعة، واضطرابات الهضم. ويعتمد نهجها على فلسفة واضحة مفادها أن التغذية ليست مجرد حمية مؤقتة، بل أسلوب حياة متوازن يتم بناؤه على احتياجات الفرد وتاريخه الصحي. وتسعى شهد من خلال مركزها إلى تقديم خطط مخصصة بعيداً عن القوالب الجاهزة، مع توفير الدعم والمتابعة المستمرة لضمان التغيير الصحي الحقيقي والمستدام. بفضل مؤهلاتها وخبرتها العملية، أثبتت شهد ياسين دورها كأخصائية تغذية تجمع بين التثقيف الصحي المهني والتواصل الفعّال مع الجمهور. فهي تقدّم محتوى إعلامياً علمياً يهدف إلى رفع وعي المجتمع حول العادات الغذائية الصحية، بدائل الأطعمة الصحية، تأثير الوزن الزائد، وأنماط التغذية الحديثة مثل الصيام المتقطع. كما تُتاح خدمات NutriShahd عبر كل من الجلسات الوجيهة والإلكترونية، مما يعزز قدرتها على خدمة جمهورها أينما كان. وقد أصبحت شهد مرجعاً مهماً للراغبين في تحسين صحتهم، بفضل التزامها بالتعلم المستمر، التطوير العلمي، وتقديم برامج غذائية تُحدث فرقاً حقيقياً في حياة الأفراد.