



تالا الصمصام

أخصائية تغذية علاجية وتكاملية

سوري - الولايات المتحدة

اقرأ المزيد

من هي تالا الصمصام

تالا الصمصام هي أخصائية تغذية علاجية وتكاملية سورية-أمريكية، وصانعة محتوى مؤثرة في مجال الصحة والرشاقة. بدأت مسيرتها الأكاديمية في جامعة القلمون الخاصة في سوريا عام 2011، حيث درست "التغذية وعلوم الأغذية". بسبب الأوضاع في سوريا، انتقلت إلى جامعة البتراء في الأردن، حيث تخصصت في "التغذية السريرية والحميات". اكتسبت خبرة عملية من خلال تدريبها في مستشفى الأردن ومراكز متخصصة بالحميات الغذائية. تعتمد تالا في نهجها على التغذية التكاملية التي تركز على صحة الجسم ككل، وليس فقط على فقدان الوزن. تعمل على تثقيف متابعيها حول أهمية الغذاء الصحي المتوازن من خلال منصات التواصل الاجتماعي، حيث تقدم نصائح ووصفات صحية وبرامج متخصصة مثل "تحدي الـ 30 يوماً لخسارة الوزن". ظهرت في عدة برامج تلفزيونية مثل "صباح الخير" و"سما دكتورز" على قناة سما الفضائية، مما ساهم في توسيع نطاق تأثيرها في المجتمع العربي. حالياً، تدير عملها عبر الإنترنت وتقدم استشارات وبرامج لمتابعين من جميع أنحاء العالم.

إنجازات تالا الصمصام

شاركت تالا الصمصام في العديد من الفعاليات وورش العمل التوعوية، مستهدفة فئات عمرية مختلفة، بما في ذلك الأطفال، لتأسيس عادات غذائية صحية منذ الصغر. قامت بتنظيم نشاط "صحني" للتغذية السليمة بالتعاون مع مبادرة "Kids Got Talent Damascus"، بالإضافة إلى ورش عمل متخصصة في مطاعم صحية في دمشق. خلال مسيرتها الإعلامية، ظهرت بشكل متكرر على قناة سما الفضائية السورية، حيث قدمت فقرات متخصصة في برامج مثل "صباح الخير" و"سما دكتورز". في هذه اللقاءات، ناقشت مواضيع متنوعة مثل تغذية الرياضيين، كيفية زيادة أو إنقاص الوزن بطرق صحية، وتغذية المناسبات، مقدمة معلومات علمية بأسلوب مبسط للجمهور.