



طارق الجيران

أخصائي تغذية كويتي

كويتي - الكويت

اقرأ المزيد

من هو طارق الجيران

السيد طارق الجيران هو أخصائي تغذية كويتي. يعمل الجيران على تطبيق مبادئ التغذية الصحية وابتكار برامج غذائية متوازنة. تكمن خبرته في تصميم خطط غذائية فردية تراعي الاحتياجات المختلفة للأفراد، معتمداً في عمله على أسس علمية ومعارف غذائية حديثة. يولي أهمية كبيرة لتنظيم الأنظمة الغذائية بما يسهم في الارتقاء بالصحة العامة للمستفيدين، ويعكس عمله المهني الحرص على نشر نماذج غذائية متوازنة وذات فعالية تلبى احتياجات الأفراد وتعزز نمط الحياة الصحي. يحرص الجيران على تقديم استشارات غذائية شخصية مميزة، حيث يقدم خدماته ضمن مركز تغذية متخصص. يركّز في ذلك على مساعدة الأفراد على خفض الوزن وتحقيق أهدافهم الصحية من خلال وضع نظام غذائي متوازن. يستند في هذا إلى تحليل دقيق لظروف كل حالة ووضع أهداف واقعية، مع متابعة أحدث التطورات العلمية في مجالات التغذية العلاجية وبرامج إنقاص الوزن. ويقوم الجيران بمراجعة مستمرة لخطته مع كل حالة لضمان فعالية النتائج وتحقيق الفائدة المرجوة. كما يحرص على متابعة أحدث التقنيات والإرشادات العلمية في مجال عمله، مما يعزز من جودة الاستشارات التي يقدمها. إلى جانب نشاطه الاستشاري، يهتم الجيران بتطوير المحتوى التوعوي في مجال التغذية عبر وسائل التواصل الاجتماعي. فقد حرص على تفعيل حساباته الرسمية على منصات مثل إنستغرام وتيك توك ويوتيوب وإكس (تويتر سابقاً)، ويُنشر من خلالها محتوى متنوعاً يهدف إلى تبسيط المفاهيم الغذائية. يتضمن ذلك نشر نصائح غذائية ووصفات صحية وفيديوهات توعوية، بحيث يسهم في رفع مستوى الوعي الغذائي بين متابعيه ويحفزهم على تبني عادات غذائية صحيّة في حياتهم اليومية. إضافة إلى ذلك، يحرص الجيران على التفاعل المستمر مع متابعيه والرد على استفساراتهم المتعلقة بالتغذية، مما يعزز من قيمة المحتوى الذي يقدمه.