



وائل مطارنة

أخصائي تغذية و مدرب لياقة بدنية أردني

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هو وائل مطارنة

يعمل وائل مطارنة أخصائياً في التغذية ومدرب لياقة بدنية في المملكة الأردنية الهاشمية. يسعى من خلال عمله إلى الجمع بين المعرفة العلمية والتطبيق العملي لتحسين أنماط الحياة الغذائية والرياضية للأفراد. ويقدم مطارنة مشورة غذائية متخصصة وتصاميم برامج لياقة بدنية موجهة لمختلف الفئات العمرية، وذلك ضمن إطار معايير صحية معتمدة تركز على الوقاية وتعزيز الصحة العامة. يمتلك مطارنة خلفية علمية في علوم التغذية ومبادئ اللياقة البدنية، ويحرص على تحديث معارفه بتطورات هذا المجال. كما يستعين مطارنة بالأساليب الحديثة لتقديم التوجيه الغذائي والرياضي، إسهاماً في رفع الوعي الصحي بين الأفراد. ويفضل مطارنة تقديم محتوى تعليمي وثقافي عبر منصات التواصل الاجتماعي وغيرها، مشجعاً متابعيه على تبني عادات غذائية سليمة ونمط حياة نشيط. على الصعيد الرقمي، يستعين مطارنة بمنصات التواصل الاجتماعي لنشر رسائل توعوية مبسطة تشجع على أهمية التغذية الصحية وممارسة الرياضة بانتظام. تتسم مقارنته في التدريب والتغذية بروح المسؤولية المهنية، حيث يؤكد مطارنة على أهمية التوازن الغذائي والتمارين المنتظمة كأساس للحفاظ على اللياقة والصحة. ويساهم مطارنة في تعزيز ثقافة الوعي الصحي في المجتمع المحلي، مستهدفاً دعم صحة الأفراد وتمكينهم من تحقيق أهدافهم الرياضية والصحية. وقد أكسبه عمله التزاماً قوياً تجاه نشر قيم الصحة والعافية بين مختلف شرائح المجتمع. كما يؤكد مطارنة على مقولة أن الوقاية خير من العلاج، مبيئاً أن النظام الغذائي المتوازن مع ممارسة الرياضة المنتظمة هما مفتاح الحفاظ على الحياة الصحية.