



يارا

أخصائية تغذية سورية

سوري - الإمارات العربية المتحدة

اقرأ المزيد

من هي يارا

يارا أحمد هي أخصائية تغذية علاجية سورية الجنسية تقيم في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث حصلت على شهادة البكالوريوس في التغذية السريرية والعلاجية من جامعة الشارقة. تحمل يارا ترخيصاً رسمياً مزاولاً لمهنة أخصائية التغذية العلاجية من وزارة الصحة الإماراتية، وهو ما يؤهلها للعمل ضمن المؤسسات الصحية والمستشفيات المرموقة. تعمل يارا في إطار فريق التغذية السريرية بمجموعة «إبن حيان» للرعاية الصحية في إمارة الشارقة، حيث تقدم خدماتها و مشورتها للمرضى والزوار. تمتلك يارا أحمد خبرة واسعة تمتد لأكثر من سبع سنوات في مجال التغذية العلاجية وغسيل النظم الغذائية الصحية. تقوم بإجراء تقييم شامل لاحتياجات المراجعين الغذائية استناداً إلى مؤشر كتلة الجسم وأسلوب الحياة والسجل الطبي لكل حالة، ثم تصمم لهم برامج غذائية خاصة متوازنة. تُركّز في عملها على تعديل سلوكيات تناول الطعام وإرشاد المرضى إلى تبني عادات غذائية صحية مستدامة، مع اهتمام خاص في تصميم برامج غذائية مناسبة لفئات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة. وتتميز منهجيتها بالتوازن العلمي المراعي للاحتياجات الشخصية، حيث تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم الصحية وخفض أوزانهم دون الحاجة إلى حرمان شديد في الحمية الغذائية. تُعرف يارا أحمد أيضاً بنشاطها الإعلامي والتوعوي في مجال التغذية، فهي تشرف على مدونة غذائية نشطة عبر وسائل التواصل الاجتماعي يشارك من خلالها محتوى تعليمي وتحقيقي يضم نصائح غذائية ووصفات صحية حديثة. وقد حصل محتواها على متابعة واسعة من الجمهور المهتم بالصحة، حيث ترد إليها استفسارات المتابعين حول أساليب الحمية السليمة وأسلوب الحياة الصحية. كما تعاونت في عدة مقابلات صحفية محلية تحدثت فيها عن مواضيع مهمة: فقد أكدت في لقاء صحفي أهمية إعداد وجبات مدرسية متوازنة للأطفال لتعزيز طاقتهم وتركيزهم خلال اليوم الدراسي، كما نصحت باحتواء وجبات الصائمين في شهر رمضان على مصادر بروتين وألياف وكميات كافية من الماء وتجنب الوجبات الجاهزة المفرطة بالدهون والسكريات. تعكس هذه الأنشطة التزام يارا الحسبي بنشر الوعي الغذائي الصحي في المجتمع وتشجيع العادات الغذائية السليمة بين مختلف الفئات.