LOW CARB SOCIETY
مجتمع قليل الكربوهيدرات



LOW CARB SOCIETY

مجتمع قليل الكربوهيدرات

2025

LOW CARB SOCIETY

نادي اجتماعي علمي يعمل تحت مظلة الجمعية السعودية للكيمياء السريرية ،،
تم تأسيسه بتاريخ 2020-10-20
واعتمد رسمياً كنادي علمي من الجمعية السعودية للكيمياء السريرية في مارس 2021 ..

من نحن ؟

كيان وطني يطمح للمساهمة في رؤية الوطن الطموحة 2030 من خلال نشر الوعي الصحي بمنظور مختلف ومتطور باستخدام استراتيجية النظام التغذوي منخفض الكربوهيدرات من خلال مستشارين وممارسين مؤهلين في مختلف المجالات المعنية ..

رؤيتنا ..

النهوض بمجتمع صحي يحارب الأمراض المزمنة ويقلل نسبة الاصابة بها في المجتمع ..

رسالتنا ..

نهتم بنشر ثقافة صحية بتطبيق حميات منخفضة النشويات وفقاً لآخر الدراسات والمراجع العلمية الموثوقة واعتمادها كمرجعية معترف بها ..

قيمنا:

- المسؤولية
- الخدمة المجتمعية
- الإتقان
- العمل الجماعي
- المرجعية العلمية
- الصحة العامة
- الانتاجية

أهدافنا ..

- نشر الوعي الصحي
- تصحيح المعلومات التغذوية المغلوطة.
- اضافة الحميات منخفضة النشويات كنظام مُعترف به في الأدلة الارشادية.
- التدريب والتعليم.
- تقليل المصروفات على الأمراض المزمنة.
- تقليل استهلاك الأدوية ومضاعفاتها الجانبية من خلال التركيز على نمط غذائي صحي يقي من الإصابة بالأمراض قبل وقوعها.
- نشر أهمية الدهون الطبيعية.
- التوعية بأضرار ارتفاع استهلاك النشويات المكررة والمصنعة.
- اصلاح المفهوم القديم بخصوص خطر الكوليسترول.

شراكاتنا المجتمعية ..

يولي نادي مجتمع قليل الكربوهيدرات اهتماماً كبيراً لبناء وتعزيز الشراكات المجتمعية مع القطاع الحكومي والخاص والقطاع غير الربحي ومؤسسات المجتمع التنموي والمبنية على روئ وأهداف مشتركة تضع المجتمع في محور الاهتمام، كما يحرص النادي على تسخير الإمكانيات وبذل الجهود وتبادل المعرفة والخبرات وتعزيز التعاون في المجالات المختلفة بين الشركاء، والعمل معاً لإطلاق مبادرات مبتكرة في مجال المشاركة المجتمعية وتحسين جودة الحياة الصحية للمساهمة في تحقيق رؤية الوطن الطموحة 2030 ..

تجمع مكة المكرمة الصحي
Makkah Healthcare Cluster

تجمع مكة المكرمة الصحي

تأتي الشراكة مع تجمع مكة المكرمة الصحي لرغبة الطرفين في تعزيز التعاون في مجال المشاركة المجتمعية وتفعيل حملات التوعية بنمط الحياة الصحي وزيادة الوعي حول الغذاء الصحي لنظام المحافظة على الصحة ضمن نموذج الرعاية الصحية ووفقاً للاحتياجات الفعلية للمجتمع ..

شراكاتنا المجتمعية ..

الجمعية السعودية لمكافحة العدوى

يهدف التعاون مع الجمعية السعودية لمكافحة العدوى فيما يخدم مجالات تنمية المجتمع الصحية والسلوكية وتحسين نمط الحياة وتطوير القدرات ودعم الأسر والأفراد في مجالات تربوية وصحية ..

أكاديمية هوليستك للتدريب في جودة الحياة

تهدف الشراكة مع أكاديمية هوليستك لإعداد وتنفيذ خطط وبرامج في مجال التطوع الصحي، وتطوير القدرات والتدريب الميداني في المجالات المتعلقة بالتدريب الصحي، الأبحاث والدراسات المسحية المشتركة، ورفع مستوى الوعي المجتمعي للمساهمة في الحد من انتشار الأمراض في المجتمع ..

LOW CARB SOCIETY أعضاء



د. عبدالهادي بيما
رئيس وعضو مؤسس لـ **LCS**
طبيب استشاري الكيمياء المرضية
أستاذ . م بكلية الطب - جامعة الملك عبدالعزيز
@hadilcd



أ. ريان السليماني
نائب الرئيس وعضو مؤسس لـ **LCS**
بكالوريوس طب مختبرات
كوتش صحة وعافية - أخصائي تحكم بالوزن
@Rayyan_1982



أ.د. أيمن السمنودي
أستاذ الكيمياء الحيوية السريرية
كلية الطب - جامعة الملك عبد العزيز



أ.د. حسين صقر
Professor of Human Physiology
كلية الطب - جامعة السلطان قابوس



د. أحمد الأيوبي
استشاري طب النساء والتوليد
الطب التكاملي - صحة المرأة



د. أحمد مرزا
أستاذ مساعد الكيمياء الحيوية الجزيئية
والفيزياء الحيوية
كلية الطب - جامعة الملك عبد العزيز



د. عمار تنكل
عضو مؤسس لـ **LCS**
طبيب نمط الحياة
مؤلف كتاب التغذية الكيتونية
@keto_dr



أ. هشام الأعمى
عضو مؤسس لـ **LCS**
مهندس مدير لإدارة المشاريع و FMS
كيتو كوتش ومهتم بالأنظمة قليلة الكارب
@Hisham_AlAama



أخصائية التغذية. رَميزْ نُصير
عضوة مؤسسة لـ **LCS**
مدربة معتمدة لنظام الكيتوجينك الصحي
والصيام المتقطع وتحسين نمط الحياة الصحي
@R_Nusair @Rameez.nusair



أخصائية التغذية. رؤى الحيدري
عضوة مؤسسة لـ **LCS**
أخصائية تغذية في مجموعة فقية الطبية
@dtroaaalhaidari @dt.roaa_alhaidari



أخصائية التغذية. روان ركة
أخصائية تغذية سريرية ومثقفة مرض السكري



أ. عبدالله تمار
عضو مؤسس لـ **LCS**
كابتن طيار - الخطوط السعودية



أ. هاني باحيدرة
مهندس السلامة البيئية
المركز الطبي الدولي
@HaniBahaidara



صيدلي. محمد الفخراني
حاصل شهادة SCOPE لعلاج السمنة
من World Obesity Federation انجلترا

LowCarbSociety lowcarbsociety_

أعضاء LOW CARB SOCIETY



أ. محمد مرغلاني
عضو مؤسس لـ LCS
مهندس ميكانيكا تطبيقية
مهتم بالصحة وتحسين جودة الحياة



أ. محمد التركي
مهندس زراعي



أ.د. رفعت الفيومي



أخصائية التغذية. رغد الغامدي
أخصائية تغذية علاجية ومثقفة سكر



أ. علاء حسان
عضو مؤسس لـ LCS

أنشطتنا وفعالياتنا ..

2021

01 — Mar 2021
مفاهيم التغذية الحديثة وتغذية الطيارين (Webinar)



02 — Apr 2021
السكري من النوع الثاني بين الجين والسلوك (Webinar)



03 — Jun 2021
3rd SSCC Journal Club (Virtual Meeting)



04 — Nov 2021
نمط حياتنا وداء السكري (Webinar)



05 — Dec 2021
المؤتمر السنوي السابع للجمعية السعودية للكيمياء السريرية (Virtual)



2022

06 — Sep 2022
احتفال العافية باليوم الوطني السعودي 92 (مستشفى IMC - جدة)



07 — Oct 2022
الندوة الثانية لنظام الكيتو (الرياض)



08 — DEc 2022
المؤتمر السنوي الثامن للجمعية السعودية للكيمياء السريرية (الرياض)



09 — Dec 2022
الندوة العلمية الدولية الأولى لمجتمع قليل الكربوهيدرات (جدة)



2023

10 — Jan 2023
Jed Fit Expo (Jeddah)



11 — Aug 2023
هايكنج جبل ثور وجلسة تأمل لظاهرة القمر العملاق (مكة)



12 — Nov 2023
قمة الكيتو الأولى للشرق الأوسط (الرياض)



13 — Nov 2023
داء السكري ونمط الحياة بمناسبة اليوم العالمي للسكري (Virtual Meeting)



14 — Dec 2023
- الندوة العلمية الدولية الثانية لمجتمع قليل الكربوهيدرات (جدة)
- المؤتمر السنوي التاسع للجمعية السعودية للكيمياء السريرية (جدة)

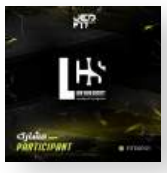


أنشطتنا وفعالياتنا ..

2024

15 — Jan 2024

Jed Fit Expo
(Jeddah)



16 — Feb 2024

المؤتمر الدولي السابع
للجمعية السعودية
لجراحة السمنة (جدة)



17 — Feb 2024

Lifestyle Wellness
Summit (Jeddah)



18 — Oct 2024

«الندوة الرابعة للكيتو»
رحلة السكري والأنظمة الغذائية قليلة
الكربوهيدرات: من الفهم إلى التحكم



LOW CARB SOCIETY
مجتمع قليل الكربوهيدرات

Info@lowcarbsociety.com
@lowcarbsociety
@lowcarbsociety_