



## عبد الله المسباح

أخصائي تغذية ورياضة كويتي

كويتي - الكويت

اقرأ المزيد

## من هو عبد الله المسباح

عبد الله المسباح هو أخصائي تغذية ورياضي كويتي كرّس حضوره الإلكتروني لمحاربة الخرافات الشائعة في مجال التغذية والحمية. حصل عبد الله على شهادة أكاديمية في علوم التغذية، الأمر الذي مكّنه من تقديم محتوى علمي مبسط حول أفضل الممارسات الغذائية لتحقيق اللياقة والصحة. عُرف بحملته التوعوية ضد المعلومات المغلوطة، حيث أطلق وسم "حارب الخرافة" على منصاته لفضح الحميات غير الصحية والنصائح غير المبنية على دليل علمي. يقدم عبد الله المسباح من خلال حساباته مزيّجاً متكاملًا من النصائح الغذائية وخطط التمارين المناسبة لمختلف الأهداف. فهو يؤمن بأن الغذاء يشكل 70% من معادلة اللياقة، لذا يشرح لمتابعيه كيفية بناء وجبات متوازنة تناسب الرياضيين وغير الرياضيين، ويشارك وصفات سهلة التحضير غنية بالعناصر الغذائية. كما يشرح تأثير كل عنصر غذائي على الجسم ودوره في بناء العضلات أو فقدان الدهون، ما يساعد المتابعين على فهم أجسامهم بشكل أفضل. لم يقتصر دور عبد الله على التوعية الإلكترونية، بل سعى أيضًا للتواصل المباشر مع المجتمع. نظم محاضرات وورش عمل في النوادي الرياضية والمراكز الشبابية حول أسس التغذية السليمة، واستقبل استشارات فردية عبر عيادته الخاصة وعبر تطبيقات التواصل. هذه الجهود جعلت منه مرجعًا محليًا موثوقًا لكل من يبحث عن نصيحة غذائية صائبة. وقد أشاد الكثيرون بتأثير عبد الله المسباح الإيجابي عليهم، حيث استطاعوا من خلال إرشاداته تحقيق تحولات جذرية في صحتهم وأوزانهم بشكل آمن ومستدام بعيدًا عن أية أضرار أو آثار جانبية.