



عبدالله مجبل المطوع

أخصائي وخبير تغذية كويتي

كويتي - الكويت

اقرأ المزيد

من هو عبدالله مجبل المطوع

يُعدّ عبدالله مجبل المطوع واحداً من الأسماء البارزة في مجال التغذية العلاجية والرياضية في دولة الكويت، حيث استطاع أن يكون حضوراً قوياً على منصات التواصل الاجتماعي من خلال تقديم محتوى تثقيفي متخصص في التغذية والصحة العامة. ينشر عبدالله محتوى متنوعاً عبر إنستغرام، تيك توك، ويوتيوب، يشمل نصائح الحمية، تخطيط الأنظمة الغذائية، التوعية حول المكملات الغذائية، المعلومات الغذائية العلمية، إضافة إلى محتوى موجّه لمرطادي النوادي الرياضية وتطوير الأداء البدني. وقد ساهم هذا التنوع في تكوين قاعدة جماهيرية واسعة جعلت منه أحد المؤثرين الأبرز في مجال الوعي الغذائي في الكويت. يقدم عبدالله المطوع مجموعة من البرامج الغذائية المميزة عبر منصة Rijeemy.com.kw، وهي خطط مدفوعة تتضمن برامج لإنقاص الوزن، بناء العضلات، تعزيز الصحة العامة، وتنظيم العادات الغذائية. ويتميز محتواه بالتركيز على البدائل الصحية، وصفات البروتين، الوجبات منخفضة السعرات، ونصائح تنظيم الوجبات اليومية، مما يساعد المتابعين على اعتماد نمط حياة صحي قائم على التوازن الغذائي. كما يحرص عبدالله على التفاعل المباشر مع الجمهور عبر تقديم نصائح عملية تتماشى مع أحدث التوجهات في عالم التغذية الرياضية واللياقة البدنية، مما يعزز دوره كمصدر موثوق للمعلومات الصحية المبسطة. ورغم استخدامه للقب الأكاديمي المرتبط بالمجال الصحي، لا تتوافر معلومات معلنة حول المؤهلات العلمية أو الشهادات التخصصية التي يحملها في التغذية أو العلوم الصحية، وهو ما يستوجب دائماً على المتابعين التأكد من مصدر الاستشارات قبل تطبيق أي برنامج غذائي متخصص. وبذلك، يظل المحتوى الذي يقدمه عبدالله مجبل المطوع ذا قيمة توعوية عالية في نشر ثقافة الغذاء الصحي، لكنه لا يغني عن الاستشارة الطبية المتخصصة عند الضرورة. ومع ذلك، فإن دوره في تعزيز نمط الحياة الصحي وتبسيط الحقائق الغذائية عبر المحتوى الرقمي يجعله من المؤثرين المساهمين في رفع الوعي الغذائي واللياقة لدى شريحة واسعة من الشباب في الكويت.