



عبد الرحمن السويلم

خبير تغذية ورياضة كويتي

كويتي - الكويت

اقرأ المزيد

من هو عبد الرحمن السويلم

عبد الرحمن السويلم هو باحث ومدرّب كويتي في مجال التغذية الرياضية والتمارين، يُعرّف بشغفه للعلم وقدرته على تحويل المعلومة المعقدة إلى نصيحة بسيطة يمكن للجميع الاستفادة منها. حصل عبد الرحمن على درجة الماجستير من جامعة ليفرول في المملكة المتحدة، حيث تخصص في علوم التغذية الرياضية، مما أكسبه خلفية علمية قوية يستند إليها في محتواه. يقدم عبد الرحمن السويلم على حساباته الاجتماعية (تحت اسم Alsuwailem.PT) معلومات موثوقة حول أفضل الممارسات الغذائية للرياضيين والهواة. فهو يشرح مثلاً أهمية التوازن بين الماكروز (الكربوهيدرات والبروتينات والدهون) لكل من يرغب ببناء عضلاته أو زيادة نشاطه اليومي، مستشهداً بأحدث الأبحاث العلمية. كما ينشر عبد الرحمن جداول تمارين فعالة تساعد على تحسين القوة واللياقة بالتوازي مع النظام الغذائي المقترح. وما يميز أسلوبه هو حرصه على الإجابة عن أسئلة المتابعين الكثيرة حول المكملات والفيتامينات، موضحاً المفيد منها وتجنب الضار أو غير الضروري. شغل عبد الرحمن وظائف استشارية في عدة مراكز رياضية داخل الكويت، حيث أشرف على إعداد خطط التغذية للفرق الرياضية والشخصيات العامة. كما عمّل على مبادرات توعوية بالتعاون مع وزارة الصحة لنشر ثقافة الغذاء الصحي في المدارس والجامعات. إن قدرة عبد الرحمن السويلم على الدمج بين البحث العلمي والعمل الميداني جعلته صوتاً محترماً في الوسط الرياضي الكويتي. الكثيرون يعتبرونه مرشداً وموجهاً لهم في رحلتهم نحو صحة أفضل، فهو يجمع بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي بطريقة قلّ نظيرها محلياً.