



محمد حلمي

أخصائي تغذية علاجية وصيدي

مصري - مصر

اقرأ المزيد

من هو محمد حلمي

الدكتور محمد حلمي هو أخصائي تغذية علاجية وصيدي مصري، يركز على نشر الوعي الصحي عبر منصات التواصل الاجتماعي. يقدم محتوى تعليميًا مبسطًا حول التغذية السليمة، إنقاص الوزن، وأسلوب الحياة الصحي لجمهور واسع من الشباب والمتابعين في العالم العربي. يستخدم الدكتور حلمي أسلوبًا عصريًا وجذابًا في عرض المعلومات الطبية المعقدة، مما يجعله مصدرًا موثوقًا وسهل المتابعة. من خلال مقاطع الفيديو القصيرة على منصات مثل انستغرام وتيك توك، بالإضافة إلى قناته على يوتيوب التي تحمل اسم "Dreamsfit"، يتناول موضوعات متنوعة تهم المتابعين، مثل حساب السعرات الحرارية في الأطعمة الشائعة، وتقديم نصائح عملية للتغذية خلال شهر رمضان، وتصحيح المفاهيم الخاطئة حول الحميات الغذائية. كما يشارك بانتظام بنصائح تحفيزية لمساعدة متابعيه على تحقيق أهدافهم الصحية والوصول إلى نمط حياة متوازن.

إنجازات محمد حلمي

نجح الدكتور محمد حلمي في بناء حضور قوي ومؤثر على منصات التواصل الاجتماعي، حيث أصبح مرجعًا في مجال التغذية للعديد من المتابعين. يتميز بقدرته على تبسيط العلوم الغذائية وتقديمها بطريقة عملية تناسب الحياة اليومية، مما ساهم في تشجيع الآلاف على تبني عادات صحية أفضل. من خلال محتواه الرقمي، أطلق علامته التجارية "Dreamsfit" على يوتيوب، والتي تهدف إلى تقديم إرشادات متكاملة حول اللياقة البدنية والتغذية. يركز على تقديم حلول واقعية لمشاكل شائعة مثل مقاومة الأنسولين، زيادة الوزن، واختيار المكملات الغذائية، معتمدًا على خلفيته كصيدي لتقديم رؤية شاملة وموثوقة.