



## محمود اللواتي

أخصائي تغذية سوري

سوري - المملكة العربية السعودية

اقرأ المزيد

## من هو محمود اللواتي

محمود اللواتي أخصائي تغذية سوري الجنسية مقيم في المملكة العربية السعودية. يحمل اللواتي شهادات دولية معتمدة في علوم التغذية والرياضة، ويشتهر بتخصصه في برامج إنقاص الوزن وشدّ الجسم. أسس اللواتي منصة رقمية باسم "ماكروفيت كوتشينغ" لتقديم الاستشارات الغذائية والبرامج التدريبية المخصصة، كما أطلق تطبيقاً صحياً يحمل الاسم نفسه لتسهيل وصول المتدربين إلى خطط التغذية والتمارين الخاصة بهم. يعتمد منهجه في العمل على تحقيق الأهداف الصحية والرياضية من خلال خطط غذائية متوازنة وبرامج لياقية ملائمة دون اللجوء إلى حرمان كامل للأطعمة. يعتمد اللواتي بشكل رئيسي على وسائل التواصل الاجتماعي في إيصال رسالته التثقيفية. فهو ينشط عبر حساباته على إنستجرام وتيك توك ويوتيوب، حيث ينشر محتوىً تعليمياً حول التغذية الصحية والتمارين الرياضية. يهدف اللواتي من خلال هذا المحتوى إلى تبسيط المفاهيم العلمية وتقديمها بشكل سلس إلى شريحة واسعة من المتابعين. كما يشجع جمهوره على اتباع أنماط غذائية متوازنة والالتزام بخطط تدريبية مدروسة تساهم في تحسين لياقتهم وصحتهم العامة. ساهم اللواتي عبر منصته الرقمية في توعية جمهور واسع بأهمية النظام الغذائي المتوازن واللياقة البدنية. إذ يشرف إلى جانب فريق عمله على مجموعة من المختصين في مجال التغذية والتدريب الرياضي، حيث يعملون على تصميم برامج شخصية تراعي الاحتياجات الفردية لكل متدرب. حظي محتوى اللواتي بانتشار واسع بين المهتمين بالصحة والرياضة، حتى أصبح مرجعاً معتمداً للكثيرين على مستوى المنطقة. ويؤكد اللواتي على مواصلة الاطلاع على أحدث الدراسات العلمية في مجالي التغذية واللياقة، مما يعزز مصداقية مقارنته ويضمن تحقيق نتائج صحية ملموسة لدى متدريه.