



## مهند إرابي

أخصائي تغذية مصري

مصري - المملكة العربية السعودية

اقرأ المزيد

## من هو مهند إرابي

مهند إرابي أخصائي تغذية مصري الجنسية مقيم في المملكة العربية السعودية. يتميز إرابي بخبرته في مجالي التغذية الصحية واللياقة البدنية؛ إذ جمع بين خلفيته العلمية وشغفه بالرياضة خلال مسيرته المهنية. عبر محتواه التثقيفي أنشأ إرابي نصائح توعوية تتناول الحميات الغذائية السليمة ونمط الحياة الصحي. كما عمل على تقديم مفاهيم غذائية معقدة بأسلوب مبسط يوجه المتابعين نحو اختيار البرامج الغذائية والتمارين الرياضية الملائمة. برز مهند إرابي كأحد المؤثرين البارزين في مجال التغذية واللياقة البدنية على منصات التواصل الاجتماعي، إذ تمكن من بناء قاعدة جماهيرية واسعة. يقدم إرابي محتوى متنوعاً من الفيديوهات والإرشادات العملية التي تشرح عناصر الأنظمة الغذائية وأنماط التمارين بأسلوب مبسط وجذاب. وشارك إرابي أيضاً في مسابقات محلية وإقليمية لبناء الأجسام واللياقة البدنية. محققاً خلالها مراكز متقدمة نالت اهتمام المتابعين. إنَّ هذه الإنجازات والمشاركات تعزز من مكانته بين المهتمين بالصحة وتساهم في تنمية وعي الجمهور بأهمية اتباع نظام غذائي متوازن. إلى جانب حضوره الرقمي، أطلق مهند إرابي تطبيقاً للهواتف الذكية باسم "ErabiFit" يقدم برامج تدريبية وخططاً غذائية مصممة حسب احتياجات المستخدمين. كما ينظم إرابي ورش عمل ومحاضرات توعوية تهدف إلى نشر الثقافة الصحية في العالم العربي. وتُعتبر مساهمات إرابي في مجال التغذية والرياضة مصدراً للإلهام؛ إذ يسعى دوماً إلى تشجيع متابعيه على تبني أسلوب حياة صحي متوازن عبر دعم ممارسة الرياضة بانتظام واختيار الخيارات الغذائية المفيدة.