



رامي ملا

أخصائي تغذية علاجية ومؤسس Molla Life

1994 - أردني

اقرأ المزيد

من هو رامي ملا

رامي ملا هو أخصائي تغذية علاجية مرخص، ومؤسس منصة "Molla Life" المتخصصة في الاستشارات الغذائية. يشتهر بأسلوبه العملي الذي يبتعد عن الأنظمة الغذائية القائمة على الحرمان، ويركز بدلاً من ذلك على تمكين الأفراد من تحقيق أهدافهم الصحية وفقدان الوزن من خلال فهم السعرات الحرارية وتكوين علاقة إيجابية مع الطعام. انطلقت مسيرته المهنية من تجربة شخصية ملهمة، حيث عانى من السمنة في سن المراهقة بوزن وصل إلى 137 كيلوغراماً، ونجح في فقدان 40 كيلوغراماً خلال عام واحد عبر التغذية السليمة والرياضة، مما دفعه إلى التخصص في هذا المجال لمساعدة الآخرين. يقدم رامي ملا محتوى تثقيفياً عبر منصات التواصل الاجتماعي مثل إنستغرام وتيك توك، حيث يشارك نصائح حول التغذية الصحية، ويفضح الخرافات الشائعة، ويقدم وصفات متوازنة. يتمحور عمله كأخصائي تغذية علاجية حول التعامل مع الحالات الطبية المرتبطة بالتغذية مثل أمراض الكلى، والكبد، والسكري، وأمراض القلب. ظهر في عدة لقاءات إعلامية، بما في ذلك على قناة "هلا تي في"، لمناقشة مواضيع متنوعة مثل الصيام المتقطع وأهمية نمط الحياة الصحي.

إنجازات رامي ملا

استلهم رامي ملا مسيرته المهنية من تحوله الشخصي، حيث نجح في التغلب على السمنة بفقدان 40 كيلوغراماً من وزنه البالغ 137 كيلوغراماً خلال سنة واحدة في عمر الـ 15 عاماً. هذه التجربة لم تغير حياته فحسب، بل أصبحت حجر الزاوية في منهجيته لمساعدة عملائه على تحقيق أهدافهم الصحية. أسس علامته التجارية ومنصته الخاصة "Molla Life" التي يقدم من خلالها برامج واستشارات غذائية عبر الإنترنت. يتابعه جمهور واسع على منصات التواصل الاجتماعي، حيث يبنى مجتمعاً مهتماً بالصحة والتغذية المتوازنة بعيداً عن الأنظمة القاسية. يشارك بانتظام كخبير تغذية في وسائل الإعلام، حيث ظهر في برامج على قناة "هلا تي في" لتقديم رؤى متخصصة حول التغذية العلاجية وأنماط الحياة الصحية، مما يساهم في نشر الوعي الصحي على نطاق أوسع.