



## عبدالعزیز دلحي

مدرب كمال أجسام ولياقة بدنية سعودي

سعودي - المملكة العربية السعودية

اقرأ المزيد

## من هو عبدالعزيز دلحي

عبدالعزیز دلحي هو مدرب سعودي مختص في مجال كمال الأجسام واللياقة البدنية، يحمل شهادات دولية معتمدة في علوم الرياضة والتغذية. يمتلك دلحي خبرة عملية تمتد لأكثر من عقد من الزمن في التدريب الرياضي، قاد خلالها برامج تدريبية متنوعة لآلاف المتدربين من مختلف الأعمار. يتبع دلحي في عمله منهجًا علميًا يعتمد على أسس مثبتة في بناء الكتلة العضلية وتنظيم الأنظمة الغذائية، وساهم من خلال خبراته في تغيير أجساد وحياة مئات الأشخاص نحو الأفضل. بالإضافة إلى ذلك، فقد حصل دلحي على شهادات معترف بها عالميًا في مجال التدريب الرياضي من مؤسسات أكاديمية مرموقة، مما يؤكد مستوى احترافيته ومعرفته المتخصصة في هذا المجال. يعمل عبدالعزيز دلحي أيضًا كصانع محتوى تعليمي في مجال اللياقة والصحة، حيث ينشر نصائح وإرشادات متخصصة عبر الإنترنت بشكل دوري. يقوم بإعداد وبرمجة محتوى فيديو تعليمي وثقفي يقدم من خلاله تدريبات عملية ونصائح غذائية لآلاف المتابعين، بهدف زيادة الوعي بأهمية أسلوب الحياة الصحي وتعزيز العادات الرياضية السليمة. كما شارك دلحي في تقديم طاقات بودكاست متخصصة بقضايا بناء الجسم والتغذية الصحية، حيث ناقش مع زملائه مواضيع تهتم الجمهور الرياضي والراغب في تحسين لياقته البدنية. يحرص دلحي في كل ما يقدمه على ترجمة أحدث البحوث والمعارف العلمية في مجال اللياقة إلى برامج تدريبية قابلة للتطبيق بشكل عملي وفعال. انبثاقًا من التجربة الشخصية التي مر بها خلال مراحل الشباب في التغلب على مشكلات النحافة الشخصية، يؤمن دلحي بأن تحسين الصحة الجسدية يعزز الثقة بالنفس ويسهم في إحداث تغيير إيجابي شامل في حياة الفرد. ومن هذا المنطلق، يلتزم بتشجيع محيطه ومتابعيه على تبني نمط حياة متوازن يمزج بين التمارين الرياضية المنتظمة ونظام غذائي مناسب. ويعمل دلحي باستمرار على متابعة المستجدات العلمية في مجالات التغذية والتمارين لضمان مواكبة توصياته لأحدث الأساليب والمعايير الأكاديمية، ما يسهم في رفع مستوى أداء متدريبيه بفاعلية واستدامة.