



## أمير أبو زنادة

خبير تغذية ولياقة سعودي

سعودي - المملكة العربية السعودية

اقرأ المزيد

## من هو أمير أبو زنادة

أمير أبو زنادة هو شاب سعودي شغوف بالرياضة والطعام معًا، وقد استطاع المزج بين هذين الاهتمامين ليصبح أحد المؤثرين البارزين في مجال نمط الحياة الصحي على مستوى المملكة. يشتهر أمير بمحتواه العفوي الذي يجمع بين مقاطع من تمارينه اليومية في النادي، وتجارب تذوقه لأشهر الأطباق المحلية والعالمية. من خلال هذه الثنائية الفريدة، جذب جمهورًا واسعًا تجاوز مئات الآلاف من المتابعين على إنستغرام وتيك توك، حيث يجدون في صفحاته مزيًا من الإلهام الرياضي والمتعة الترفيهية. يركز أمير أبو زنادة في رسائله على فكرة التوازن؛ فهو يؤكد أنه يمكن للإنسان الاستمتاع بالطعام اللذيذ وفي الوقت ذاته الحفاظ على لياقته عبر الالتزام بالتمارين. ينشر أمير مقاطع فيديو تظهر روتينه الرياضي في صالة الألعاب، ويتبعها أحيانًا بمقاطع أخرى من زيارته لمطاعم مختلفة وهو يتذوق أصنافًا متنوعة. هذا المحتوى المتنوع جعل منه شخصية قريبة من المتابعين، حيث يشعرون أنه يمثل الشخص العادي الذي يسعى لتحقيق أهدافه الصحية دون أن يحرم نفسه من ملذات الحياة. أنشأ أمير مبادرة "Lift and Cheat" الشهيرة، والتي تجمع بين رفع الأثقال والاستمتاع بوجبة محبة بشكل مدروس، كوسيلة لتشجيع الناس على الالتزام دون شعور بالملل أو الحرمان. وقد لاقى هذه المبادرة رواجًا كبيرًا وشجعت العديد من متابعيه على مشاركة تجاربهم الخاصة تحت هذا الشعار. بفضل مصداقيته وعفويته، أصبح أمير أبو زنادة وجهًا ملهمًا للشباب السعودي، حيث يبرهن يوميًا بعد يوم أن الحياة الصحية ليست معادلة صعبة، بل يمكن تحقيقها بقليل من التنظيم والكثير من الشغف والاعتدال.