عمار الحليسي

مدرب لياقة بدنية وأخصائي تغذية أردني

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هو عمار الحليسي

عمار الحليسي هو مدرب رياضي وأخصائي تغذية أردني، يُعد من الشخصيات المؤثرة في مجال اللياقة البدنية والصحة في الأردن والعالم العربي. بنى الحليسي سمعته من خلال منصاته على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يقدم محتوى متخصصاً في التمارين الرياضية والأنظمة الغذائية الصحية لمساعده متابعيه على تحقيق أهدافهم في خسارة الوزن وبناء نمط حياة صحي. يركز في محتواه على تبسيط المفاهيم العلمية للتغذية والرياضة، وتقديمها بأسلوب عملي وسهل التطبيق. يقدم الحليسي مجموعة واسعة من المحتوى المجاني عبر قنواته، بما في ذلك برامج تمارين منزلية وتمارين للجيم، وأنظمة غذائية متنوعة مثل "الكارب سايكل" و"الصيام المتقطع". كما يشتهر بإطلاقه تحديات لياقة بدنية مجانية، خاصة خلال شهر رمضان، والتي تهدف إلى تحفيز المشاركين على الالتزام بالرياضة والتغذية السليمة. إلى جانب المحتوى المجاني، يوفر عمار الحليسي خدمات تدريب ومتابعة شخصية مدفوعة، حيث يصمم برامج مخصصة تتناسب مع الأهداف الفردية لكل مشترك. يدير مجتمعات نشطة عبر مجموعات على "واتساب" و"انستغرام" لتقديم الدعم والإرشادات لمتابعيه.

إنجازات عمار الحليسي

أطلق عمار الحليسي مبادرات مجتمعية ناجحة عبر الإنترنت، حيث بدأ بتقديم برامج وتحديات لياقة بدنية مجانية منذ عام 2020. استقطبت هذه المبادرات آلاف المشاركين من مختلف الدول العربية، وساهمت في نشر الوعي بأهمية الرياضة والتغذية الصحية على نطاق واسع. نجح في بناء حضور قوي ومؤثر على منصات التواصل الاجتماعي، خاصة على يوتيوب وانستغرام. يقدم من خلالها محتوى تعليمياً وتحفيزياً بشكل مستمر، يشمل خططاً غذائية مفصلة وتمارين فيديو مصورة تناسب مختلف المستويات، مما جعله مرجعاً موثوقاً للعديد من الساعين لتحسين صحتهم ولياقتهم البدنية.