



أنمار هشام

مدرب رياضة ولياقة سعودي

سعودي - المملكة العربية السعودية

اقرأ المزيد

من هو أنمار هشام

أنمار هشام هو مدرب رياضي سعودي أصبح وجّهًا مألوفًا لعشاق اللياقة على منصات التواصل الاجتماعي في المملكة. يعرف بلقب "أنمار فت" (AnmarFit) وهو الاسم المستخدم في حساباته. حيث يشارك متابعيه بشغف خبرته في مجالات التدريب البدني والتغذية. يركز أنمار على تقديم برامج متكاملة تشمل خطط تمارين شخصية وجدول تغذية مدروسة. وقد أطلق عبر موقعه الإلكتروني حزم تدريبية تمكن الأفراد من الحصول على برنامج مصمم وفق أهدافهم سواء لبناء العضلات أو فقدان الوزن. يُعرف أنمار هشام بروحه المرحة التي يضيفها على محتواه، مما جعل التفاعل معه ممتعًا ومفيدًا في آن واحد. فهو غالبًا ما يدمج حس الدعابة في شرح التمارين أو أثناء تحديات اللياقة التي يطرحها على متابعيه، وذلك بهدف تخفيف التوتر وتحبيب الرياضة للنفس. كما يقدم نصائح متنوعة تشمل كيفية الالتزام بالتمارين في المنزل، وطرق التغلب على الكسل أو انشغال الوقت، إضافة إلى نصائح حول اختيار المكملات الغذائية المناسبة بأمان. أنمار حاصل على شهادات احترافية في التدريب والتغذية، ويحرص على مواكبة أحدث الدراسات في المجال. هذا ما جعله مرجعًا للكثير من الشباب الذين يبحثون عن المعلومة الموثوقة بعيدًا عن الشائعات. ويفضل تواصله الدائم مع جمهوره عبر خاصية "اسألني" (Q&A) الأسبوعية على حساباته، نجح أنمار هشام في بناء مجتمع رقمي نابض بالحيوية، يشجّع فيه الأفراد بعضهم البعض على الوصول لأهدافهم الصحية. لا شك أن شغفه وحبه لمجال اللياقة شكّلا دافعًا قويًا لكل من اقتدى به، وجعل من فكرة الحصول على جسم صحي هدفًا أقرب للتحقيق ضمن بيئة مشجعة وإيجابية.