



بشار غزاوي

مؤثر في مجال الصحة واللياقة البدنية ومؤسس سوبرهيومن

1978-12-27 - أردني - فرنسا

اقرأ المزيد

من هو بشار غزاوي

بشار غزاوي، مؤثر أردني وخبير في مجال الصحة ونمط الحياة، اشتهر بتحويله المهني من عالم الفن إلى التخصص في التغذية واللياقة البدنية. وُلد في عمان، الأردن، وحقق شهرة واسعة في بداياته الفنية بعد مشاركته في برنامج المواهب "ستار أكاديمي" في موسمه الثاني. بعد فترة من العمل في الغناء والتلحين، انتقل للعمل في مجال الاتصالات في الرياض، قبل أن يقرر تكريس مسيرته المهنية لشغفه الحقيقي بالصحة. أسس بشار علامته التجارية "سوبرهيومن" (Superhuman)، التي يقدم من خلالها برامج واستشارات لبناء نمط حياة صحي ومستدام. يركز في محتواه، الذي يشاركه عبر منصات التواصل الاجتماعي مثل انستغرام ويوتيوب، على تبسيط المفاهيم العلمية للتغذية والتمارين الرياضية، معتمداً على الدراسات الحديثة والتجارب العملية. يتميز منهجه بالتركيز على بناء عادات تتناسب مع حياة كل فرد، بدلاً من اتباع أنظمة قاسية، وهو ما يجسده في مبدأ 80/20 الذي يشجع على الالتزام بالأكل الصحي بنسبة 80% مع ترك مساحة للمرونة. هو متزوج من الفنانة الجزائرية سلمى غزالي، التي التقى بها في ستار أكاديمي، ولديهما ابن (زين) وابنة (تيم).

إنجازات بشار غزاوي

نجح بشار غزاوي في التحول من فنان معروف ومشارك في برنامج "ستار أكاديمي" إلى خبير مؤثر وموثوق في مجال الصحة واللياقة البدنية في العالم العربي. بنى علامته التجارية الخاصة "سوبرهيومن" التي تهدف إلى مساعدة الناس على تبني أسلوب حياة صحي ومستدام من خلال برامج مخصصة. يقدم محتوى علمياً ومبنياً على الأدلة عبر منصاته الرقمية، مما أكسبه متابعة واسعة. يركز على تبسيط المعلومات المعقدة حول التغذية والتمارين، وجعلها قابلة للتطبيق في الحياة اليومية، وقد ظهر في العديد من المقابلات والبودكاست لمناقشة رحلته وخبرته في هذا المجال.