



غسان شاكر

خبير تغذية ولياقة سعودي

سعودي - المملكة العربية السعودية

اقرأ المزيد

من هو غسان شاكر

يُعتبر غسان شاكر من أبرز خبراء الرياضة واللياقة في المملكة العربية السعودية، إذ يتمتع بشهرة واسعة على منصات التواصل الاجتماعي. استطاع بناء قاعدة جماهيرية كبيرة تجاوزت المليون متابع من خلال محتوى متنوع يركز على نمط الحياة الصحي والتغذية المتوازنة. يقدم غسان وصفات صحية مبتكرة وسهلة التحضير، مما يساعد متابعيه على تبني خيارات غذائية مفيدة دون التضحية بالطعم. أسلوبه العفوي والجذاب جعل منه مثالاً يُحتذى به للكثيرين ممن يسعون لتحسين لياقتهم البدنية وتحقيق التوازن في حياتهم اليومية. يتميز غسان بمنهجته الشمولية في مجال العناية بالصحة؛ فهو لا يكتفي بنشر تمارين رياضية فحسب، بل يحرص أيضًا على تقديم نصائح حول العادات الغذائية السليمة والصحة النفسية. يؤمن بأن اللياقة البدنية نمط حياة متكامل، لذا يشجع متابعيه على ممارسة الرياضة بانتظام وتبني عقلية إيجابية. كما يتفاعل بشكل نشط مع الجمهور عبر جلسات مباشرة ومسابقات تحفيزية، مما يخلق مجتمعًا تفاعليًا داعمًا يتبادل فيه المتابعون خبراتهم ونجاحاتهم في رحلتهم الرياضية. ساهم تعاون غسان شاكر مع عدد من العلامات التجارية المختصة بالتغذية واللياقة في تعزيز مصداقيته كخبير معتمد. فقد شارك في حملات توعوية ومبادرات وطنية تهدف إلى رفع مستوى الوعي الصحي لدى المجتمع السعودي. بفضل رؤيته ورسائله الملهمة، أصبح غسان سفيرًا لنمط الحياة الرياضي، حيث نجح في إلهام فئات واسعة من الشباب والعائلات لتبني أسلوب حياة أكثر نشاطًا وصحة.