



هيثم سلامة

خبير ومدرب لياقة بدنية مصري

مصري - مصر

اقرأ المزيد

من هو هيثم سلامة

يُعد الكابتن هيثم سلامة أحد أبرز المدربين المتخصصين في مجال اللياقة البدنية والتحول الجسدي في العالم العربي. يتمتع بخبرة تزيد عن عشرين عامًا، حيث بدأ مسيرته كمدرّب قوة وتحول، وحقق خلالها أكثر من ألف تحول ناجح لعملائه. يحمل هيثم سلامة شهادات مدرّب دولي معتمد وأخصائي تغذية، مما يجعله مرجعًا شاملاً يجمع بين التدريب الرياضي والعلم الغذائي. وقد أكسبه هذا المزيج شهرة واسعة في الأوساط الرياضية، خاصة بعد ظهوره كبطل مصري في بعض اللقاءات الإعلامية، ما رسخ مكانته كقائد في هذا المجال. تعتمد منهجية هيثم سلامة على مبدأ النتائج طويلة الأمد والانضباط، مبتعدًا عن الحلول السريعة. يقدم برامج تدريب وتغذية مخصصة بالكامل، مصممة لتناسب مستوى وخبرة كل متدرب، مع التركيز على الأساليب القائمة على الأدلة العلمية. يتميز أسلوبه بتقديم دعم شامل عبر الإنترنت، يتضمن متابعات أسبوعية دقيقة لتقييم التقدم وإجراء التعديلات اللازمة. بالإضافة إلى توفير دعم مباشر على مدار الساعة. هذا التفاعل المستمر يضمن للمتدربين الالتزام الكامل وتحقيق أقصى استفادة من البرنامج. يمتد تأثير هيثم سلامة إلى ما هو أبعد من التدريب الفردي، حيث يشارك بفاعلية في الفعاليات الكبرى لتعزيز الوعي باللياقة البدنية. وقد تم اختياره كضيف شرف (VIP Guest) في حدث ISSA Mega Launch، مما يعكس تقدير المجتمع الرياضي لخبرته ومساهماته. كما يستغل الكابتن هيثم منصات الرقمية، التي يتابعها الملايين، لنشر محتوى تعليمي وتحفيزي عالي الجودة، مؤكدًا على أن صحة المشاهد هي مسؤوليته. هذا النشاط يجعله مؤثرًا رئيسيًا وشريكًا محتملًا للعلامات التجارية المهتمة بالصحة والرياضة.