



## محمد المرزوق

مدرب كمال أجسام ولياقة بدنية كويتي

كويتي - الكويت

اقرأ المزيد

## من هو محمد المرزوق

محمد المرزوق هو مدرب رياضي بارز في مجال كمال الأجسام واللياقة البدنية من دولة الكويت. يحمل المرزوق شهادة البكالوريوس في التغذية العلاجية من إحدى الجامعات الأمريكية، وقد بدأ مسيرته الرياضية كلاعب كرة الطائرة متمرس. استغل المرزوق هذه الخبرة الرياضية المبكرة في تطوير مهاراته الفنية والمعرفية، فانتقل بعد ذلك إلى مجال التدريب الرياضي ليكرّس جهوده لبناء العضلات وتحسين اللياقة البدنية بأساليب علمية وبرامج ممنهجة. قاد المرزوق مساعي نشطة في مجال التثقيف الصحي، حيث أطلق محتوى رقمي متنوع عبر منصات التواصل الاجتماعي الشهيرة. ومن خلال قنواته في إحدى المنصات المخصصة لمشاركة الفيديو، يطرح المرزوق موضوعات متعلقة بالتمارين الرياضية والتغذية الصحية. مع التركيز على تقديم حلول تطبيقية مدعومة بالأبحاث العلمية. وضمن مبادراته التثقيفية، قدّم المرزوق دورات تدريبية مجانية في التغذية والتمارين الرياضية، مساهماً في تعزيز الوعي بالصحة واللياقة في المجتمع. يمتاز المرزوق بمنهجه الجاد والمنظم في التعامل مع المتدربين، حيث يؤكد على أهمية الانضباط الغذائي والرياضي لضمان تحقيق الأهداف البدنية المرجوة. تحظى إرشادات المرزوق بقبول واسع داخل الكويت وخارجها، خاصةً في صفوف المهتمين باللياقة البدنية وبناء الجسم. وقد أسهمت خبرته العلمية ومهاراته العملية المستندة إلى البحوث في بناء الثقة بينه وبين المتدربين، الأمر الذي كان له دور بارز في توسيع دائرة تأثيره وسمعته كأحد المدربين الموثوقين في المجال الرياضي. كما يحرص المرزوق على متابعة أحدث الدراسات والممارسات العالمية في مجالات التدريب والتغذية لتعزيز مصداقية برامجه وضمان توافيقها مع المعايير المعتمدة دولياً.