



نجم زياد

خبير غذية ولياقة بحريني

بحريني - البحرين

اقرأ المزيد

من هو نجم زياد

نجم زياد هو مدرب حياة صحية (لايف ستايل كوا) بحريني يتمتع بشعبية على مستوى منطقة الخليج ككل. اشتهر بشعار "تقدر كو" والذي اشتق منه اسم مشروعه التدريبي الهادف إلى تمكين الأفراد من فقدان الوزن وتحسين نمط حياتهم. يقدم نجم عبر منصاته محتوى شامل يجمع بين الإرشادات الغذائية ونصائح اللياقة والدعم النفسي. إذ يؤمن بأن خسارة الوزن ليست مجرد رحلة جسدية، بل تتطلب أيضًا تغييرًا في العادات والسلوكيات على المدى الطويل. يمتاز نجم زياد بطريقة تقديم سلسلة ومحفزة: فهو غالبًا ما يشارك قصص نجاح لأشخاص دريهم تمكنوا من تحقيق تحولات جذرية في صحتهم، الأمر الذي يلهم بقية المتابعين ويجعل أهداف اللياقة تبدو أكثر قابلية للتحقيق. كما يقدم تحديات دورية - مثل تحدي المشي اليومي أو تحدي الإقلاع عن السكر لمدة شهر - ويشجّع الجميع على المشاركة، مما يخلق روحًا جماعية من الحماس والدعم المتبادل بين الجمهور. قام نجم بتأسيس منصة تدريب إلكترونية باسم "تقدر تسويها" (You Can Do It) تجمع مشتركين من مختلف دول الخليج في برامج فقدان وزن افتراضية يقودها بنفسه. هذه المنصة توفر خطط وجبات أسبوعية وجدول تمارين مصورة، إضافةً إلى جلسات تحفيزية مباشرة. ولدى نجم زياد أيضًا مبادرات مجتمعية على أرض الواقع، منها ورش عمل في النوادي الصحية ومحاضرات توعوية حول مخاطر السمنة وطرق الوقاية منها. استطاع من خلال خبرته ومصادقته كسب ثقة الآلاف، وأصبح يُنظر إليه كنموذج للمدرب القريب من الناس الذي يشاركهم تحدياتهم وانتصاراتهم الصحية خطوة بخطوة.