



يوسف إدريس

مدرب لياقة بدنية وبطل كمال أجسام

مصري - مصر

اقرأ المزيد

من هو يوسف إدريس

يوسف إدريس هو مدرب لياقة بدنية وبطل كمال أجسام مصري، متخصص في التحول الجسدي الطبيعي. بدأت رحلته في عالم اللياقة البدنية كدافع شخصي للتغلب على التمر الذي واجهه في صغره، ليحول هذا التحدي إلى شغف واحتراف. يركز إدريس في منهجيته التدريبية على تحقيق أفضل النتائج بدون استخدام مواد محفزة، وهو ما يجعله مصدر إلهام للكثير من الشباب الذين يسعون لبناء أجسامهم بشكل صحي وطبيعي. يقدم يوسف برامج تدريب شخصية عبر الإنترنت، حيث يشارك متابعيه على منصات التواصل الاجتماعي مثل انستغرام ويوتيوب نصائح فعالة حول فقدان الوزن وبناء العضلات. يتميز محتواه بالتركيز على الجانب التحفيزي والنفسي للرياضة، بالإضافة إلى الجوانب العملية. من أبرز عملائه الممثل المصري أحمد مالك، الذي أشرف إدريس على إعدادة بدنياً لأحد أدواره الفنية، مما يبرز خبرته في تحقيق تحولات جسدية احترافية.

إنجازات يوسف إدريس

حقق يوسف إدريس المركز الثاني في بطولة كمال أجسام لفئة الناشئين تحت 23 عاماً. هذا الإنجاز يؤكد على جديته وتفانيه في مجال كمال الأجسام الطبيعي، حيث نافس بقوة وأظهر إمكانات عالية في فئة تنافسية. أشرف على الإعداد البدني للممثل المصري أحمد مالك من أجل أحد أدواره، حيث نجح في مساعدته على تحقيق التحول الجسدي المطلوب للشخصية في غضون شهرين ونصف. يعكس هذا التعاون قدرته على تطبيق خبرته مع العملاء لتحقيق أهداف محددة واحترافية.