



إي إيه ٠ استشاري الصحة وأسلوب الحياة

العودة إلى الحياة

برنامج تدريبي بعقلية طول العمر

1,295 ريال

12 أسبوعًا

مع من ستعمل

الكوتش إسلام عادل

إسلام عادل استشاري صحة وأسلوب حياة، يمتلك تسع سنوات من الخبرة في مساعدة العملاء داخل المملكة العربية السعودية ودول الخليج على استعادة القوة والتوازن الهيكلي والصحة طويلة الأمد. ويجمع أسلوبه بين التمارين التصحيحية والتغذية الرياضية وتدريب تغيير السلوك.

ماجستير إدارة الأعمال — الإدارة الاستراتيجية والتسويق

تسع سنوات من الخبرة

Precision Nutrition — قيد الإنجاز

شهادة ISSA — مدرب شخصي وأخصائي تغذية رياضية

لماذا إي إيه

علاقة تدريب مختلفة

▲ مبني على البيانات لا على قوالب جاهزة

تُصمَّم كل خطة اعتمادًا على تقييمك الشخصي، وليست قالبًا جاهزًا يُنسخ لكل عميل.

▲ مدرب واحد ومتابعة كاملة

تتعامل مباشرةً مع الكوتش إسلام، دون فريق متغيّر من المساعدين.

▲ مصمَّم للمدى الطويل

برامج مبنية على مبدأ طول العمر وتغيير السلوك المستدام، لا على الحلول السريعة المؤقتة.

برنامج 12 أسبوعًا

ستة عناصر يحصل عليها كل عميل

01

تصميم برنامج مبني على التقييم

يُبنى برنامجك التدريبي بالكامل اعتمادًا على تقييم الانضمام: الفحص الهيكلي والوضعي، وجودة الحركة، وتاريخك التدريبي، وأسلوب حياتك وأهدافك، وليس خطة عامة جاهزة.

02

خطة تغذية شخصية

استراتيجية تغذية مبنية على أنماط سلوكك وأهدافك، وليست مجرد أرقام على طبق، بل مصممة لتناسب حياتك الواقعية.

03

خطة مكملات مبنية على تحليل الدم

يُبنى بروتوكول المكملات الغذائية اعتمادًا على نتائج تحاليل الدم ومستويات المعادن لديك، ويستهدف نقصك الفعلي لا مكملات عامة.

04

إعادة تقييم كل 40 يومًا

تقييم شامل لتقدمك كل 40 يومًا لرصد التغير الحقيقي وتوجيه المرحلة التالية من برنامجك.

05

تعديلات مرنة قائمة على النتائج

يُعدّل برنامجك التدريبي والغذائي فعليًا بناءً على نتائجك، فلا شيء يبقى ثابتًا إن لم يحقق النتيجة المطلوبة.

06

مكالمة زووم كل 20 يومًا

جلسة فيديو مباشرة مع الكوتش إسلام كل 20 يومًا لمراجعة التقدم والإجابة عن استفساراتك والمتابعة

المستمرة.

يبدأ برنامجك بتقييم شامل

لا نصمم شيئاً قبل أن نفهمك جيداً

يُبنى كل برنامج مدته 12 أسبوعاً على تقييم متعدد المحاور، ومنه تنطلق خطة برنامجك التدريبي وخطة تغذيتك وبروتوكول المكملات الخاص بك.

✓ التقييم الهيكلي والوضعي

فحص يغطي خمس مناطق مفصلية رئيسية

✓ فحص الحركة والمرونة

✓ التاريخ التدريبي وفحص الإصابات

✓ تقييم التغذية والسلوك الغذائي

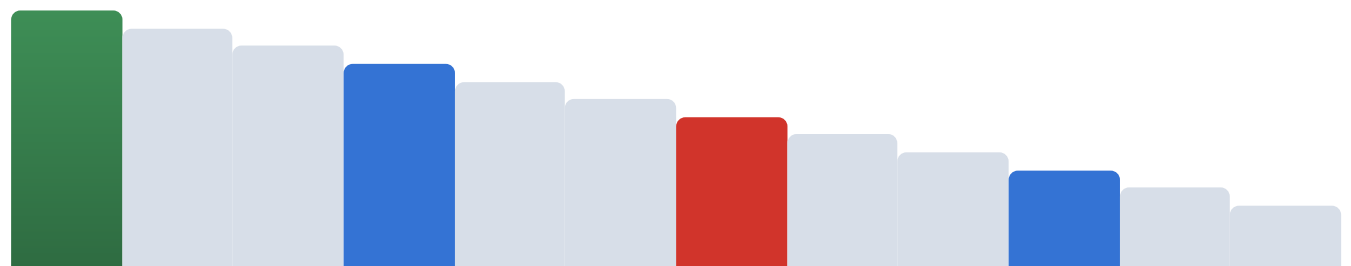
✓ تقييم نمط الحياة والنوم ومستوى التوتر

✓ تحديد الأهداف والدوافع

✓ التاريخ الطبي ومراجعة تحاليل الدم

وتيرة البرنامج

كيف تُنظَّم أسابيع البرنامج



الأسبوع 1

الأسبوع 12

إي إيه — استشاري الصحة وأسلوب الحياة

04 / 05
مكالمة زووم إعادة تقييم إنجاز البرنامج

جاهزون متى كنت جاهزًا

ابدأ رحلتك لمدة 12 أسبوعًا

برنامج 12 أسبوعًا كاملاً

ريال سعودي 1,295

العودة إلى الحياة

يشمل استثمارك التقييم الكامل، وتصميم برنامجك الخاص، وخطة تغذيتك الشخصية، وخطة المكملات المبنية على تحليل الدم، وإعادتي تقييم كاملتين، وأربع مكالمات زووم مباشرة مع الكوتش إسلام.

كيف تبدأ

ثلاث خطوات بسيطة

1 احجز تقييمك

راسل الكوتش إسلام لتحديد موعد تقييمك الشامل.

2 استلم خطتك الخاصة

تُبنى خطة برنامجك وتغذيتك ومكملاتك اعتمادًا على نتائج تقييمك.

3 ابدأ رحلتك

تدرب بدعم تدريبي كامل، وإعادات تقييم، ومتابعات زووم طوال الطريق.

هل أنت جاهز للبدء؟

راسل الكوتش إسلام عبر إنستغرام

@coacheslam07