



نجوم الـ SOCIAL MEDIA



ناصر العتيبي..

من «البيزنس» إلى النجومية في عالم الصحة والرشاقة

باحث في مجال الرياضة والتغذية الصحية. جل اهتمامه أن يبسط للناس حياتهم اليومية الغذائية من خلال أفكار لصنع أطباق صحية يستطيع أي شخص الالتزام بها للسير على خط نظام صحي متوازن دون ملل أو كلال. هو ناصر العتيبي، الذي انتقل من عالم البيزنس والأعمال إلى عالم الصحة والرشاقة على وسائل التواصل. ليغوص في بحر معلوماته حول الرياضة والتغذية الصحية.. العتيبي في السوشيال ميديا شخصية ذات قيمة صحية. يقول: أسعى إلى أن أبسط للناس حياة صحية من خلال أفكار لأطباق صحية يستطيع أي شخص أن يلتزم بها دون حرمان. لأن مشكلتنا أن كل شخص يفكر في نظام صحي يصعب عليه الالتزام به خصوصاً أنه يحرم نفسه من جميع أنواع الأكل ويلتزم بأنواع معدودة وسرعان ما يمل منها ويترك النظام الصحي ويعود إلى نظام «الكرش» و«الزغاديد».

المزيد عن ناصر العتيبي وتجربته في السطور التالية:

هل تعرفنا بنفسك، واسمك في الانستغرام والتويتر والسناپ؟

● ناصر العتيبي، موظف في القطاع المصرفي، وهوايتي الطبخ الصحي، وياحيت في مجال الرياضة والتغذية الصحية. اسمي على انستغرام: @alkreazi، وسناپ: Alkreazi.

● مريض نفسي وشخص كذاب، ومن يكذب على نفسه أكيد يكذب على متابعيه.

كيف تسوق لنفسك؟

● عن طريق الموضوعات التي تقيدهم الناس، وكل شهر اطرح برنامجاً تدريبياً كاملاً مع نظام تغذية وأشجع الناس على ممارسة الرياضة.

كيف بدأت مسيرتك في عالم التواصل الاجتماعي؟

● بداياتي كانت بكتابة وصفات للوجبات الصحية وبعض الدراسات عن الرياضة وبعدها استغللت طرح «انستغرام» لخاصية الفيديو وكانت بدايتي الحقيقية من خلال ممارسة التمارين وتصويرها وإعداد بعض الأطباق الصحية من خلال الفيديو.

وفي الواقع بعد انتشار الأنظمة الغذائية التي تمنح الشخص من تناول جميع أنواع الكربوهيدرات والاكتفاء فقط بالبروتينات أحببت أن أوضح خطأ ذلك النظام وعدم فائدته من خلال دراسات موثوقة وأدلة والحمد لله لاقت استجابة كبيرة من الناس في هذا الموضوع.

ما نصيحتك لمتابعيك؟

● نصيحتي خصوصاً للمبتدئين في الرياضة عدم استخدام الهرمونات وذلك عن تجربة ولكن لم أجد أحداً ينصحنني، وبالتالي أنصح بعدم استخدام الهرمونات.

من هم النشطاء الذين تمنى متابعتهم لك؟

● أنا من عشاق لعبة كمال الأجسام وأتمنى أن يتابعني مثلي الأعلى هاني رامبود أفضل مدرب بالعالم حالياً.

متى تضع «بلوك»؟

● بلوك تربع لكل إنسان يخطئ بحقي وبحق متابعي.

كم عدد المتابعين الذين تطمح لبلوغهم؟

● تفكيري يكمن فقط فيما اطرحه لمتابعي حسابي واستفادتهم من طرحي وليس بعدد المتابعين.

وما رأيك في شراء المتابعين؟

من هم أصدقاؤك في عالم التواصل؟

● فهد الجحيا «دايت نينجا»، عبداللطيف الصالح، طلال الخريف، فهد الصانع، محمد الصقر «بودرويش».

وما الهدف الذي تطمح لإيصاله لمتابعيك؟

● فكرة حسابي أن أبسط للناس الحياة الصحية من خلال صنع أفكار لأطباق صحية يستطيع أي شخص أن يلتزم بها دون حرمان لأن مشكلتنا أن كل شخص يفكر في نظام صحي يصعب عليه الالتزام به خصوصاً أنه يحرم نفسه من جميع أنواع الأكل ويلتزم بأنواع معدودة من الأصناف الغذائية وسرعان ما يمل منها ويترك النظام الصحي ويعود إلى نظام «الكرش» و«الزغاديد».

ما أكثر قضية تتناولها فيها في عالم التواصل؟

● فقدان الحافز لممارسة الرياضة لأن أغلبنا يقع في نفس الخطأ حيث يكثر من التمارين في أول أسبوع، وبعدها ينهار ويرجع لحياته القديمة، وهنا كما أن الكثير يبحث عن النتيجة السريعة، وهنا أقول: يجب أن نضع السلم خطوة بخطوة ولكن إذا سعدناه في خطوة واحدة يمكن أن نطيح ونرود من بداية السلم.



@alkreazi
FOLLOWERS : 69.8K