

تجربتي مع راشد الناجم تجربه ممتازة بالدقه والتدريج بالتغذية برفع ونزول السرعات والمتابعه والتعامل من افضل ما يكون، من ناحية تطورات بالشكل لاحظت طبعا بنزول الوزن فرق واضح وكبير لدرجة بروز عضلات المعده، الاشتراك ساهم برفع ثقافتي بالتغذية من خلال تعلم حساب السرعات واختيار نوعية الاكل، أنصح أي شخص عنده الفرصة بالاشتراك ان يشترك مع المدرب راشد الناجم وبشدة، احب اشكر المدرب راشد على المجهود الي يبذله في دقه تصاميم الجداول في المتابعه