

والله التجربة كانت ومازالت خيالية، المدرب راشد الناجم خلاني افكر من ناحية التمرين والتغذية على انها اسلوب حياة ومنظور ثاني جداً، تغيرت تغير جداً كبير بفترة جداً قصيرة، اختياراتي للأكل صارت صحية في تغير بشكل كبير، فوق كل هذا والأهم تفتي بنفسني زادت مليون درجة، نصحت اكثر من واحد من المعارف بخصوص المدرب راشد الناجم