

يشتمل محتوى تطبيق كمال الأجسام على مجموعة متنوعة من الموارد والمعلومات المصممة لمساعدة المستخدمين على تحقيق أهدافهم في بناء العضلات واللياقة البدنية والصحة. فيما يلي وصف تفصيلي للمحتوى الذي يمكن العثور عليه في مثل هذا التطبيق: المتقدم). تتضمن هذه البرامج جلسات تمرين منظمة لاستهداف مجموعات عضلية مختلفة وتحقيق أهداف محددة مثل زيادة كتلة العضلات أو تنعيمها أو فقدان الوزن. التمارين الموضحة: تتوفر القائمة الكاملة لتمرين القوة مع عروض توضيحية بالفيديو أو تعليمات خطوة بخطوة لضمان التنفيذ الصحيح والآمن. التغذية والنظام الغذائي: يمكن أن يقدم التطبيق نصائح غذائية مصممة خصيصاً لأهداف كمال الأجسام، باختصار، وتبني عادات الأكل الصحية، والبقاء متحفزاً في تدريباتهم،