



بشائر سلطان

مدرية لياقة بدنية كويتي

كويتي - الكويت

اقرأ المزيد

من هو بشاير سلطان

السيدة بشاير سلطان مدربة لياقة بدنية كويتية بارزة تتمتع بخبرة واسعة في مجال الصحة واللياقة البدنية. تركز في منهجها التدريبي على تعزيز الانضباط الذاتي لدى عملائها بدلاً من الاعتماد على الدوافع العابرة، حيث ترى أن الالتزام المستمر هو السبيل إلى تحقيق الأهداف الصحية. تشتهر بتقديم مقولات تحفيزية لمنتسبي برامجها وتشجيعهم دائماً على الثقة بالنفس والمثابرة لتحقيق النتائج المرجوة. تقدم بشاير سلطان برامج تدريبية متخصصة تتناسب مع احتياجات مختلف الأفراد. تمتد خبرتها لسنوات طويلة في تدريبات القوة وخسارة الدهون وتحسين الأداء الوظيفي، مما مكّنها من تصميم برامج شاملة تساعد المتدربين خطوة بخطوة نحو بلوغ أهدافهم الصحية. تشمل خدماتها أيضاً خططاً غذائية متوازنة وبرنامجاً تدريبياً شخصياً تحت إشرافها، مما يتيح متابعة دقيقة لضمان التقدم المستمر. وتؤكد في نهجها التدريبي على تحقيق نتائج مستدامة بعيداً عن الحلول السريعة، مع تركيزها على العمل المواظب والإرشاد المستمر للعميل. بالإضافة إلى نشاطها التدريبي التقليدي، برزت بشاير سلطان على وسائل التواصل الاجتماعي كنموذج ملهم في مجال اللياقة البدنية بالكويت. تشارك عبر حساباتها مقتطفات من نمط حياتها النشط خلال ممارسة الرياضة، بالإضافة إلى لحظات تمضيها مع أسرتها، في رسالة تهدف إلى إظهار إمكانية الدمج بين الالتزام بالصحة والاستمتاع بالروتين اليومي. تؤكد في محتواها على أهمية التفكير الإيجابي والنمو الشخصي، وتحث المتابعين على دمج التمارين الرياضية ضمن حياتهم اليومية لتحقيق أسلوب حياة متوازن. بهذا المزيج الفريد من الخبرة والإلهام أسّست بشاير سلطان لنفسها مكانة رائدة بين المدربين المهتمين برفع مستوى الوعي بأهمية اللياقة البدنية في المجتمع الكويتي.