



بيان حشمة (بيان فيت)

خبيرة لياقة بدنية في دبي

أردني - الإمارات العربية المتحدة

اقرأ المزيد

من هي بيان حشمة (بيان فيت)

تُعد الكوتش بيان حشمة، المعروفة بـ "Fit.Bayan"، واحدة من أبرز الشخصيات المؤثرة في مجال اللياقة البدنية والتغذية في العالم العربي، ومقرها دبي. اكتسبت شهرة واسعة عبر منصات التواصل الاجتماعي، خاصة تيك توك وإنستغرام، حيث يتابعها الملايين. بدأت مسيرتها كمدرسة لياقة بدنية وأخصائية تغذية مُعتمدة، وتميزت بتقديم محتوى تعليمي وتحفيزي يركز على التمارين الفعالة والأنظمة الغذائية المتوازنة. ساهمت إنجازاتها في بناء مجتمع ضخم من المتابعين الباحثين عن نمط حياة صحي، مما جعلها مرجعاً موثقاً في مجال التحول الجسدي والصحي. تعتمد بيان في منهجيتها على فلسفة شاملة تجمع بين التدريب البدني والتغذية السليمة والدعم النفسي، مؤكدة أن الصحة هي الثروة الحقيقية. تركز على التمارين الوظيفية وتمارين القوة التي تناسب جميع المستويات، مع إمكانية أدائها في المنزل أو الصالة الرياضية. تتميز بأسلوبها التفاعلي والمحفز، حيث تشارك يومياتها ونصائحها بشكل مستمر، وتتفاعل مع أسئلة الجمهور حول التمارين والوجبات، مما يخلق بيئة داعمة ومحفزة لمتابعيها لتحقيق أهدافهم الصحية والبدنية. أطلقت بيان مبادرتها الخاصة "Fit Bayan" التي تقدم برامج تدريب وتغذية شخصية عبر تطبيقها الخاص، مما يمثل نقلة نوعية في تقديم خدماتها الاحترافية. هذه البرامج مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الأفراد المختلفة، وتتضمن جداول تمرين ووجبات مفصلة مع عروض فيديو توضيحية. كما قامت بالتعاون مع علامات تجارية عالمية ومحلية في مجال الملابس الرياضية والمكملات الغذائية، مما يعكس تأثيرها الكبير في السوق. يمتد تأثيرها ليشمل حملات التوعية بأهمية الصحة واللياقة، مؤكدة على دورها كقوة دافعة للتغيير الإيجابي في حياة الآلاف.