



## إيمان علي (كوتش نايا)

خبيرة لياقة بدنية أردنية

أردني - الإمارات العربية المتحدة

اقرأ المزيد

## من هي إيمان علي (كوتش نايا)

تُعد الكوتش إيمان علي، المعروفة باسم "كوتش نايا"، إحدى الشخصيات المؤثرة في مجال اللياقة البدنية بالوطن العربي، حيث بنت شهرتها عبر تقديم محتوى رياضي تعليمي متخصص على منصات التواصل الاجتماعي. تتخصص إيمان في التدريب الشخصي والتغذية، وتقدم برامج تدريبية مخصصة للرجال والنساء، مع التركيز على بناء الجسم واللياقة العامة. تتميز بأسلوبها الواضح والمباشر في شرح التمارين، مما جعلها مرجعاً موثقاً لمتابعيها الذين يتجاوز عددهم مئات الآلاف، خاصة في الأردن ودبي. تتبنى الكوتش نايا منهجية تدريبية تركز على مبدأ "المحتوى الرياضي التعليمي البحث"، مؤكدة على أهمية الوعي الجسدي والتقنية الصحيحة في أداء التمارين. تركز فلسفتها على أن اللياقة البدنية هي رحلة رعاية للجسد وليست مجرد وسيلة لتغيير المظهر. كما يتضح من شعارها "جسدك ليس مدعاة للخجل، بل هو هدية، فاعتنِ به". تتفاعل إيمان مع جمهورها بانتظام عبر الإجابة على استفساراتهم وتقديم نصائح عملية، مما يخلق مجتمعاً داعماً ومحفزاً. توسعت دائرة تأثير الكوتش إيمان علي لتشمل التعاون مع مبادرات وعلامات تجارية رياضية وصحية، مستفيدة من انتشارها الواسع في الأردن والإمارات. تقدم خدمات التدريب المكثف مع اختبارات تحليل تكوين الجسم (InBody) وأنظمة غذائية مجانية للمشاركين، مما يعكس التزامها بتقديم قيمة شاملة. تسعى إيمان باستمرار لرفع مستوى الوعي بأهمية الرياضة والتغذية السليمة، وتُعد نموذجاً للمدربة العربية التي تستخدم المنصات الرقمية لإحداث تأثير إيجابي ومستدام في حياة الأفراد.