



فرح خالد

مدرية لياقة بدنية سعودية

سعودي - المملكة العربية السعودية

اقرأ المزيد

من هي فرح خالد

فرح خالد مدربة سعودية شابة من مدينة جدة. أثبتت نفسها كواحدة من أفضل خبيرات اللياقة والتغذية في المملكة. تستهدف فرح المرأة السعودية بشكل خاص، حيث تقدم محتوى غني يعزز صحة المرأة البدنية والذهنية على حد سواء. اشتهرت عبر إنستغرام بمقاطع فيديو مبتكرة لتمرين يمكن أدائها في المنزل أو الصالة الرياضية، تغطي فيها مختلف جوانب اللياقة من تمارين القوة والليونة إلى تمارين التحمل والكارديو. كما تشارك متابعيها تجربتها مع رياضة "الأيريال هوب" (الجمباز الهوائي) والتي أضافت بعدًا فريدًا لمحتواها الرياضي. تتميز فرح خالد بأسلوب تعليمي سلس يشجع المتابعين على المشاركة والتفاعل. فهي لا تكتفي بعرض التمارين، بل تشرح أيضًا فوائد كل تمرين والعصلات المستهدفة وكيفية تفادي الإصابات. بالإضافة إلى ذلك، تقدم نصائح عملية لإدارة الإجهاد وتحسين الصحة النفسية من خلال النشاط البدني، مؤكدة أن التمارين الرياضية يمكن أن تكون وسيلة فعالة للتخلص من ضغوط الحياة اليومية. وتزامنًا مع شهر رمضان أو فترات الامتحانات، تعطي فرح إرشادات خاصة لكيفية الحفاظ على اللياقة والطاقة خلال هذه الفترات، مما زاد من ثقة المتابعين بها كمصدر موثوق للمعلومة الصحية. حققت فرح خالد عدة إنجازات في مشوارها المهني؛ فقد عملت كمُدربة رئيسية في مراكز رياضية مرموقة، وتعاونت مع علامات تجارية رياضية لتعزيز الوعي بأهمية الرياضة للمرأة. كما ظهرت في مقابلات محلية سلطت الضوء على نجاحها كقدوة للشابات في مجال كان يهيمن عليه الرجال تقليديًا. إن شغف فرح والتزامها بنشر ثقافة الصحة جعل منها رمزًا للإلهام، وساهم في تغيير نظرة الكثيرون تجاه الرياضة من مجرد هواية إلى أسلوب حياة يومي أساسي.