



غادة الترك

مدرية لياقة بدنية لبنانية

لبناني - المملكة العربية السعودية

اقرأ المزيد

من هي عادة الترك

عادة الترك هي مدربة لياقة بدنية ومؤثرة عربية متخصصة في مجالات المرونة والاستطالة وتقوية العضلات، وتحمل شهادات عليا في العلاج الطبيعي. اشتهرت بتقديم محتوى تعليمي ملهم يركز على الوعي الجسدي والصحة الشاملة، وقد بنت قاعدة جماهيرية واسعة عبر منصات التواصل الاجتماعي. تهدف عادة إلى تمكين الأفراد من تحقيق أقصى إمكاناتهم الجسدية وتجاوز حدودهم الذاتية، مستندة إلى خلفيتها الأكاديمية والمهنية القوية في الحركة والتشريح. تتبنى عادة الترك منهجية تدريبية فريدة تجمع بين العلم والوعي، حيث تركز على التدريب الذكي والعمل على مرونة واستطالة الحوض للوصول إلى وضعيات متقدمة مثل ال Split. تتميز بأسلوبها التحفيزي الذي يشجع الجمهور على حب أجسادهم والعيش بسلام، وتقدم برامج تدريبية متخصصة عبر الإنترنت. تتفاعل عادة بشكل مستمر مع متابعيها، مجيبة على استفساراتهم ومشاركة روتينها الصحي، مما يجعلها مصدر إلهام للكثيرين في المنطقة. توسعت دائرة تأثير عادة الترك لتشمل تعاونات مع مبادرات وفعاليات كبرى، مثل مشاركتها في فعاليات اليوغا واللياقة البدنية في العلا بالسعودية، مما يعكس دورها كشخصية مؤثرة في مجال ال Wellness. كما أنها تتعاون مع علامات تجارية رياضية وصحية، وتستخدم منصات لنشر الوعي بأهمية الحركة والصحة العقلية والجسدية. تسعى عادة لترك بصمة إيجابية من خلال إضاءة طريق متابعيها نحو القوة الجسدية والعقلية.