



## حنان العنزي

سعودي - المملكة العربية السعودية

اقرأ المزيد

## من هي حنان العنزي

حنان العنزي هي مدربة لياقة سعودية وصانعة محتوى رياضي تتميز بأسلوب فريد يجمع بين خبرتها المهنية وشغفها بالرياضة. اكتسبت حنان شهرتها عبر منصات التواصل الاجتماعي تحت اسم المستخدم "LamaWorkout"، حيث يتابعها مئات الآلاف ممن يهتمون بمحتواها الإيجابي. تقدم حنان النصائح والتمارين بطريقة مبسطة وواقعية تناسب جميع المستويات، مركزة على تحفيز النساء بشكل خاص لاتباع نمط حياة صحي ونشط. تشارك حنان العنزي جمهورها بتجربتها الشخصية وانتقالها من مبتدئة في عالم الرياضة إلى واحدة من أبرز المؤثرات في هذا المجال. تسلط الضوء على أهمية الاستمرارية والتوازن، فتقدم برامج تمارين يمكن دمجها في جدول الحياة اليومية المزدحم، بالإضافة إلى نصائح غذائية عملية للحفاظ على الوزن والطاقة. كما تهتم بالجانب النفسي للرياضة، فتنشر رسائل تشجيعية حول بناء الثقة بالذات والتغلب على التحديات والضغوط الحياتية من خلال التمارين. إلى جانب نشاطها الرقمي، أقامت حنان شراكات مع شركات تغذية ومكملات صحية مثل علامة Women's Best العالمية، حيث أصبحت سفيرة لهم في الشرق الأوسط. كما أطلقت برامج تدريب مدفوعة عبر الإنترنت تُساعد المشتركين على تحقيق "الجسم الحلم" عبر خطط تمارين وتغذية مخصصة. حنان العنزي اليوم ليست مجرد مدربة، بل هي رمز للشابة العربية الطموحة التي سخرت شغفها وخبرتها لخدمة مجتمعها، وأثبتت أن النجاح في عالم اللياقة ممكن بالإرادة والمثابرة.