



ماريا الأزرق

مدربة صحة ولياقة بدنية أردنية

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هي ماريا الأزرق

ماريا الأزرق هي مدربة صحة ولياقة أردنية اختارت أن تركز في رسالتها على تمكين المرأة في مختلف المراحل العمرية لبناء القوة والثقة بالنفس. رغم كونها أم لطفلين، لم تمنعها مسؤولياتها من تحقيق إنجازات رياضية شخصية، أبرزها إنهاء سباق الماراثون (42.2 كم) والذي لطالما افتخرت به كرمز للعزيمة والتحمل. تحمل ماريا شهادات دولية كمدربة صحة معتمدة، وتخصصت أيضًا في برامج التغذية للنساء، مما أهّلها لتقديم خدمات تدريبية متكاملة تحت اسم علامتها Fitastic Mama. تعرض ماريا الأزرق عبر حسابها على إنستغرام محتوى متنوع وثرى. فهي تقدّم تمارين مصممة خصيصًا للسيدات اللواتي يرغبن في استعادة رشاقتهن بعد الإنجاب أو في سن متقدمة، مركّزة على تمارين تقوية العضلات الأساسية وتحسين المرونة. كما تشارك وصفات صحية سهلة وسريعة التحضير تناسب حياة المرأة المشغولة. وتستخدم وسم "#قوية_بأي_عمر" لتذكير المتابعات بأن الوقت لم يفت أبدًا لبدء رحلة اللياقة. حازت ماريا على شراكات مع علامات تغذية ورياضية مرموقة؛ فمثلًا هي سفيرة لمنتجات Women's Best العالمية في الشرق الأوسط، وتمتلك رمز تخفيض خاص (FITMA) عبر منصاتها. كما أنها تعاونت مع تطبيق Calo للتغذية الصحية حيث شاركت بنصائح أسبوعية حول تخطيط الوجبات. إلى جانب ذلك، تدير ماريا برامج تدريب أونلاين فردية لمتابعاتها في الخارج، وتشرف على مجتمع رقمي داعم تتبادل فيه المشتركات تجاربهن وتحصلن على إجابات مباشرة من ماريا وفريقها. إن ماريا الأزرق أصبحت أيقونة للمرأة الرياضية العربية؛ فهي تثبت عمليًا أن الانشغال بالأمومة أو التقدم في السن ليس عائقًا أمام تحقيق أهداف اللياقة، بل ربما يكون دافعًا إضافيًا لإثبات القوة والإصرار.