



ميساء نجم

خبيرة لياقة بدنية أردنية

أردني - الأردن

اقرأ المزيد

من هي ميساء نجم

ميساء نجم هي مدربة لياقة بدنية متعددة المواهب، تجمع بين التدريب الشخصي والبيلاتس والرقص الشرقي الاحترافي. بفضل خبرتها الواسعة، اكتسبت شهرة واسعة على منصات التواصل الاجتماعي مثل انستغرام وتيك توك، حيث تشارك معرفتها وتلهم آلاف المتابعين. تتميز بقدرتها على تقديم محتوى جذاب ومفيد، مما جعلها مصدر ثقة للكثيرين ممن يسعون لتحسين صحتهم ولياقتهم البدنية. حققت نجاحًا ملحوظًا في بناء مجتمع قوي عبر الإنترنت، وتواصل دعم عملائها لتحقيق أهدافهم الرياضية. تعتمد ميساء في تدريبها على منهجية فريدة تمزج بين تمارين البيلاتس التي تركز على القوة والمرونة، والتدريب الشخصي المصمم خصيصًا لتلبية احتياجات كل فرد، بالإضافة إلى شغفها بالرقص الشرقي الذي يضيف على تدريباتها لمسة من الحيوية والإبداع. تتفاعل بشكل مستمر مع جمهورها عبر منصات التواصل الاجتماعي، حيث تقدم نصائح قيمة وتجيب على استفساراتهم بأسلوب ودود ومحفز، مما يخلق بيئة داعمة ومشجعة للجميع. على الرغم من عدم وجود معلومات واضحة حول تعاونات تجارية محددة، إلا أن تأثير ميساء نجم يظهر جليًا من خلال مجتمعها المتنامي على الإنترنت. لقد أخذت على عاتقها مبادرة إنشاء ومشاركة مجموعة متنوعة من المحتوى الرياضي، مما يسهل الوصول إلى اللياقة البدنية لجمهور أوسع. يمتد تأثيرها إلى إلهام متابعيها لتبني أسلوب حياة صحي ونشط، وهي تواصل ترك بصمة إيجابية في عالم اللياقة البدنية من خلال تفانيها وشغفها.