



نسرين حجار

مدرية لياقة بدنية معتمدة ومؤسسة "NINO FIT"

سوري - مصر

اقرأ المزيد

من هي نسرين حجار

نسرين حجار، المعروفة بلقب "كوتش نينو"، هي مدربة رياضية سورية ومؤسسة منصة "NINO FIT" المتخصصة في التدريب والتغذية عبر الإنترنت. بدأت مسيرتها المهنية في مجال الرياضة في سن الثامنة عشرة في مدينتها حمص، سوريا، حيث حصلت على شهادتها الأولى في تعليم السباحة والإنقاذ. شغفها باللياقة البدنية دفعها للحصول على شهادة مدربة أيروبيك معتمدة من الاتحاد الرياضي العام في سوريا، مما وضع أساسًا قويًا لخبرتها العملية. انتقلت نسرين إلى مجال التدريب عبر الإنترنت بهدف تقديم محتوى رياضي احترافي وموثوق، لمواجهة انتشار المعلومات غير الدقيقة في هذا المجال. أسست علامتها التجارية "NINO FIT" لتقديم برامج تدريبية وجدول غذائية مخصصة للنساء، مستفيدة من منصات التواصل الاجتماعي مثل انستغرام ويوتيوب لبناء مجتمع داعم ومحفز. يتركز محتواها على التمارين المنزلية وتمارين الجيم، بالإضافة إلى نصائح التغذية التي تهدف إلى تمكين المرأة العربية من تحقيق أهدافها الصحية والرياضية. تقيم حاليًا في مصر، حيث تدير أعمالها وتواصل توسيع نطاق وصولها لخدمة عملائها في جميع أنحاء العالم.

إنجازات نسرين حجار

خلال فترة عملها المبكرة في حمص، تم تكريم نسرين حجار وحصولها على كأس كأفضل مدربة في منطقتها، وهو ما شكل اعترافًا مبكرًا بكفاءتها وتفانيها في مجال التدريب الرياضي. هذا التقدير المحلي كان حافزًا مهمًا في بداية مسيرتها المهنية. يعد الإنجاز الأبرز لنسرين هو تأسيس وإدارة منصة "NINO FIT" بنجاح. تمكنت من خلال هذه المنصة من بناء علامة تجارية شخصية قوية في مجال اللياقة البدنية عبر الإنترنت، حيث تقدم خدماتها لعدد كبير من النساء العربيات حول العالم، وتساعدن على تبني أنماط حياة صحية من خلال برامجها المخصصة.