



نور الشديدي

خبيرة لياقة بدنية كويتية

كويتي - الكويت

اقرأ المزيد

من هي نور الشديد

نور الشديد هي مدربة لياقة بدنية كويتية مؤثرة، متخصصة في تدريب القوة وتشكيل الجسم، وتُعرف بمنهجيتها الفريدة التي تركز على بناء "جسم الساعة الرملية". اكتسبت شهرة واسعة من خلال منصات على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تقدم محتوى تعليمياً وتحفيزياً لمئات الآلاف من المتابعين. تهدف نور إلى تمكين المرأة العربية من خلال اللياقة البدنية، ومساعدتها على بناء الثقة بالنفس وتحقيق أهدافها الجسدية بطريقة صحية. تعتمد نور الشديد منهجية تدريبية منظمة وفعالة تركز على بناء القوة وتشكيل الجسم الأنثوي، خاصة منطقة القلوتس، من خلال برامج مصممة لتناسب الأهداف وأنماط الحياة المختلفة. تتميز بأسلوبها التحفيزي والمباشر، حيث تشارك متابعيها رحلاتها وتجاربها لتبديد الشعور بالارتباك الذي قد يواجه المبتدئات في صالة الألعاب الرياضية. تتفاعل نور مع جمهورها عبر محتوى تعليمي مفصل حول التمارين والتغذية، مؤكدة على أن الثقة تبدأ من الداخل وأن كل امرأة قادرة على تحقيق إمكاناتها. توسعت دائرة تأثير نور الشديد من خلال التعاونات الاستراتيجية والمبادرات التي تخدم رؤيتها لتمكين المرأة. فهي سفيرة لعلامة "Health House Nutrition"، مما يعكس تركيزها على أهمية التغذية الموازية للتدريب. كما أن مبادراتها الرئيسية، منصة "Flexed.co"، تمثل تعاوناً مباشراً مع جمهورها لتقديم خطط تدريبية متكاملة. تهدف نور من خلال عملها إلى إحداث تأثير إيجابي يتجاوز النتائج الجسدية، لتبني الثقة بالنفس والانضباط، مما يجعلها شخصية مؤثرة في مجال اللياقة البدنية بالشرق الأوسط.