



راوية العتيقي

خبيرة لياقة بدنية كويتية

كويتي - الكويت

اقرأ المزيد

من هي راوية العتيقي

راوية، المعروفة أيضًا بحسابها BodyByRawya، هي مدربة لياقة كويتية كرست جهودها لتدريب السيدات ومساعدتهن في تحقيق أهدافهن الصحية. أسست راوية مركزاً رياضياً خاصاً بالنساء حمل اسمها، حيث وفرت بيئة داعمة ومريحة للتدريب بعيداً عن أعين الجمهور. اشتهرت راوية عبر إنستغرام بمحتواها الموجه للنساء فقط، فتجد في صفحتها برامج تمارين أسبوعية مصممة خصيصاً لجسم المرأة واحتياجاتها، مع مراعاة مختلف الأعمار والمستويات. تركز راوية في رسائلها على مفهوم أن القوة والجمال يمكن أن يجتمعا. فهي تشجع السيدات على ممارسة رياضة رفع الأثقال وبناء القوة العضلية دون خوف، موضحة أن ذلك يساهم في تحسين القوام وزيادة الثقة بالنفس. كما تقدم نصائح حول التغذية المتوازنة وتفنيد الخرافات المتعلقة بالحميات القاسية، حيث تؤمن بالنهج العلمي لتحقيق التغيير المستدام. وفي سبيل توسيع دائرة تأثيرها، أطلقت راوية برامج تدريب أونلاين تتيح للمشاركات من مختلف الدول الانضمام إلى تحديات لياقة جماعية تدار عن بُعد، مما خلق مجتمعاً نسائياً يضم الآلاف من المتابعات اللواتي يتشاركن التشجيع والتحفيز. نال عمل راوية التقدير من قبل عدة جهات؛ فقد أصبحت سفيرة لعلامات تغذية رياضية معروفة في الكويت، وتم اختيارها كوجه إعلامي لحملات تُعنى بصحة المرأة. وبفضل مثابرتها وشخصيتها الملهمة، تمكنت راوية من إحداث تغيير إيجابي في حياة الكثير من السيدات في المنطقة، حيث منحتهم الأدوات والثقة لبدء رحلتهم نحو لياقة أفضل وحياة أكثر صحة.