



ريهام عماد

مدرية شخصية وخبرة تغذية علاجية مصرية

مصري - مصر

اقرأ المزيد

من هي ريهام عماد

ريهام عماد هي مدربة شخصية وخبيرة تغذية علاجية مصرية، متخصصة في تمكين المرأة من تحقيق أهدافها الصحية واللياقية. اكتسبت شهرة واسعة من خلال منصتها "HerFitBod"، حيث تقدم برامج تدريبية مصممة خصيصًا لتناسب احتياجات المرأة، مع التركيز على بناء القوة والثقة بالنفس. تتمتع ريهام بخلفية علمية قوية، فهي حاصلة على شهادات معتمدة في التدريب الشخصي والتغذية، وتستخدم معرفتها لتصميم خطط فعالة ومستدامة لمتابعاتها. تعتمد ريهام عماد في منهجيتها على مبدأ الاتساق والمرونة، وتفهم التحديات التي تواجه المرأة العاملة والأمهات، خاصة ضيق الوقت. لذلك، تركز برامجها على التمارين الفعالة التي لا تتطلب معدات معقدة أو ساعات طويلة في النادي، مشجعةً جمهورها على البدء بأقل الإمكانيات المتاحة. تهدف فلسفتها إلى غرس حب الذات والجسد، مؤكدةً أن العناية بالصحة اليوم هي استثمار للمستقبل، وتتفاعل مع متابعيها بأسلوب تحفيزي وعملي. تتجلى إنجازات ريهام عماد في تأسيس منصة "HerFitBod" التي تقدم مجموعة من الأدلة والبرامج التدريبية المتخصصة، مثل "Curvy Gym Program" و"Strength and Sculpt"، والتي لاقت رواجًا واسعًا. كما أنها تتعاون مع علامات تجارية مرموقة في مجال اللياقة البدنية، مثل "iconfit.eg"، مما يعزز من تأثيرها في المجتمع الرياضي. تسعى ريهام باستمرار لتوسيع نطاق مبادراتها لمساعدة المزيد من النساء على تحقيق أهدافهن الصحية واللياقية.