



## روجينا صبا

خبيرة لياقة بدنية سورية

سوري - الإمارات العربية المتحدة

اقرأ المزيد

## من هي روجينا صبا

روجينا صبا هي مدربة لياقة بدنية وشخصية مؤثرة في مجال الصحة واللياقة، اكتسبت شهرة واسعة في منطقة الشرق الأوسط، وتحديداً في الإمارات العربية المتحدة. تتميز بخلفية أكاديمية قوية في الدراسات الرياضية، حيث درست في هولندا وعملت كمدرسة شخصية قبل أن تنتقل إلى دبي. تُعرف بتركيزها على أسلوب حياة متكامل يجمع بين اللياقة البدنية والصحة العقلية والتغذية السليمة. استطاعت صبا أن تبني قاعدة جماهيرية كبيرة تجاوزت مئات الآلاف على منصات التواصل الاجتماعي، مقدمة محتوى هادفاً ومحفزاً يركز على التمارين الفعالة والنتائج المستمرة. تعتمد روجينا صبا منهجية تدريبية شاملة لا تقتصر على التمارين الرياضية فحسب، بل تمتد لتشمل الجانب النفسي والغذائي. تؤمن بأن اللياقة رحلة مستمرة تتطلب الالتزام والتوازن، وتُركز على بناء عادات صحية طويلة الأمد بدلاً من الحلول السريعة. يتميز أسلوبها بالتحفيز الإيجابي والتفاعل المباشر مع جمهورها، حيث تشارك تفاصيل من حياتها اليومية وتجاربها الشخصية لتعزيز المصداقية والارتباط. كما تقدم نصائح عملية حول كيفية دمج اللياقة في الروتين اليومي المزدحم، مما يجعل محتواها متاحاً ومناسباً لمختلف المستويات. تُعد روجينا صبا شريكاً موثقاً للعديد من العلامات التجارية العالمية المتخصصة في المكملات الغذائية والملابس الرياضية، أبرزها تعاونها مع "Women's Best" حيث تروج لمنتجاتهم باستخدام كود خصم خاص بها. هذا التعاون يعكس تأثيرها الكبير في سوق اللياقة البدنية الإقليمي. كما تساهم في مبادرات توعوية تهدف إلى نشر ثقافة الصحة واللياقة في المجتمع الإماراتي، وتستخدم منصات التواصل الاجتماعي للنساء بشكل خاص على تبني نمط حياة نشط وصحي، مما يجعلها نموذجاً يحتذى به في مجالها.