



سارة بوب فيت

خبيرة لياقة بدنية سورية

سوري - الإمارات العربية المتحدة

اقرأ المزيد

من هي سارة بوب فيت

المدرسة سارة - المعروفة باسم "سارة بوب فيت"، واحدة من أبرز المدربات العربيات في مجال اللياقة البدنية. حيث استطاعت بناء إمبراطورية رقمية ضخمة بعد تحول مهني ملهم من مجال المحاماة إلى التدريب الرياضي. تخرجت من كلية الحقوق بجامعة حلب، لكن شغفها بالرياضة قادها للحصول على شهادات دولية معتمدة كمدرسة شخصية من مؤسسات مرموقة مثل NASM و ACE و IFBB. يتابع قناتها على يوتيوب أكثر من سبعة ملايين مشترك، وقد ساعدت أكثر من عشرة آلاف امرأة عربية على تغيير نمط حياتهن وتحقيق أهدافهن البدنية. تتميز سارة بوب فيت بتبنيها منهجية تدريبية فريدة تركز على الجمع بين الفعالية القصوى للتمارين والمتعة، مؤكدة على أن خسارة الوزن يجب أن تتم دون التضحية بالسعادة. تعتمد في برامجها، مثل "نيو مي"، على أسلوب تدريبي وظيفي يهدف إلى تعزيز اللياقة البدنية على المدى الطويل والمرونة، بعيداً عن قوائم الممنوعات الغذائية الصارمة. كما تشجع جمهورها، الذي تسميه "فراشات سارة بوب فيت"، على التفكير الإيجابي والابتعاد عن التوتر، مما يخلق تفاعلاً مجتمعياً قوياً وداعماً. تتجلى مبادرات سارة بوب فيت في تقديمها مجموعة واسعة من التحديات والبرامج المجانية على موقعها الإلكتروني وقناتها، مثل "تحدي نهاية العام" و"تحدي الأشخاص المشغولين"، مما يتيح الوصول إلى محتوى عالي الجودة لجميع النساء. كما أسست علامتها التجارية "بوب فيت ماكس" لتقديم برامج تدريبية متخصصة ومدفوعة، وفتحت أبواب التعاون الإعلامي والشراكات مع العلامات التجارية التي تتوافق قيمها مع رسالتها في تمكين المرأة العربية، مما يعكس تأثيرها الواسع في مجال الصحة واللياقة البدنية.