



يارا الجهني

مدرية وخبيرة لياقة بدنية مصرية

مصري - مصر

اقرأ المزيد

من هي يارا الجهني

تُعد يارا الجهني من المدربات الرائدات في مجال اللياقة البدنية واليوغا في المنطقة. حيث تتميز بخلفية مهنية قوية تشمل حصولها على شهادة مدرب شخصي معتمد من الأكاديمية الوطنية للطب الرياضي (NASM) وشهادة معلم يوغا معتمد (RYT200). اكتسبت يارا شهرة واسعة من خلال محتواها التثقيفي على منصات التواصل الاجتماعي، والذي يركز على بناء القوة واللياقة بأسلوب متوازن وواقعي. تهدف يارا إلى تمكين النساء ومساعدتهن على الشعور بالقوة واللياقة والراحة الحقيقية في أجسادهن. مع التركيز على الاستمرارية كعنصر أساسي لتحقيق الأهداف. تتبنى يارا الجهني منهجية تدريبية تقوم على مبدأ الاتساق بدلاً من التشدد، مؤكدة أن الصحة لا تتعلق بقطع الكربوهيدرات أو الاستيقاظ مبكراً جداً، بل ببناء روتين صحي مستدام. تركز فلسفتها على تقديم نصائح واقعية لدمج اللياقة في الحياة اليومية، مثل أهمية المشي والنوم الجيد والتوازن العقلي. بالإضافة إلى التمارين الرياضية. تتفاعل يارا مع جمهورها بأسلوب تشجيعي ومحفز. وتقدم برامج تدريب شخصي عبر الإنترنت (YJF online coaching) لمتابعيها. على الرغم من أن المعلومات المتاحة لا تشير بوضوح إلى تعاونات تجارية كبرى أو مبادرات رسمية، إلا أن تأثير يارا الجهني يظهر جلياً من خلال محتواها الذي يركز على اللياقة المحتشمة (Modest Sportswear) ودعمها لنمط حياة صحي للمرأة العربية. تساهم يارا الجهني في رفع الوعي بأهمية الرياضة والصحة في المجتمع. خاصة بين النساء، من خلال منصات الرقمية التي تحظى بمتابعة واسعة.