



زينة أبو صخر

مدرية رياضة سعودية

سعودي - المملكة العربية السعودية

اقرأ المزيد

من هي زينة أبو صخر

زينة أبو صخر هي مدربة لياقة بدنية سعودية معتمدة تتمتع بشعبية جارفة. خصوصًا بين السيدات والفتيات المهتمات بتحسين صحتهن ولياقتهن. حققت زينة جماهيرية كبيرة بفضل تركيزها على التمارين المنزلية السهلة والفعّالة التي تمكّن المرأة من الحفاظ على رشاققتها في راحة منزلها. تؤمن زينة بقدرة كل امرأة على تحقيق أهدافها الرياضية متى ما حصلت على الدعم والتوجيه الصحيح، لذا أسست مجتمعًا إلكترونيًا تفاعليًا تتبادل فيه المشتركات التحديات والنتائج المحققة تحت إشرافها. تتميز محتويات زينة أبو صخر بالتنوع والشمول؛ فهي تغطي جوانب عدة من الصحة واللياقة، بدءًا من خطط التمارين الأسبوعية وروتينات الكارديو إلى نصائح التغذية السليمة وتحفيز الصحة النفسية. كما تولي اهتمامًا خاصًا لتمكين المرأة ورفع الثقة بالنفس من خلال الرياضة، إذ تشجع متابعاتها على مشاركة قصص نجاحهن والتحديات التي تغلبن عليها. هذا النهج التفاعلي جعلها رمزًا للإلهام، ودفع الكثيرات لاتباع أسلوب حياة صحي تحت شعار "معًا أقوى". لم يقتصر تأثير زينة على العالم الافتراضي فحسب، بل امتد إلى الواقع من خلال تنظيم تحديات لياقة جماعية ودورات تدريبية حضورية. كذلك تعاونت مع علامات تغذية ومكملات رياضية إقليمية للمساهمة في نشر الوعي بأهمية النشاط البدني. وبفضل مصداقيتها وشغفها، أصبحت زينة أبو صخر وجهًا معروفًا في مجال اللياقة النسائية بالسعودية. واستطاعت تغيير حياة الآلاف نحو الأفضل عبر المحتوى الإيجابي والدعم المستمر.