



Sally Zalzali

BELLY TO BABY

سالي ستايشن

Health, Fitness & More

WWW.SALLY-STATION.COM



لمحة عن سالي
ستایشن

رسالة

نبذة

مهمة

أهداف

لماذا نحن

الخدمات

أهلاً بك في معهد سالي ستايشن



مرحبًا، أنا سالي، مؤسسة معهد سالي ستايشن، المنصة الذي يمكنك من خلالها الانطلاق برحلتك نحو أمومة صحية وحيوية مفعمة بالحياة. أنا أوّمن أن لكل امرأة قوة داخلية وقصة فريدة وإستثنائية. مهمتي؟ هي مساعدتك على إكتشاف ما يميزك لكي تتمكني من إحتضان مميزاتك وجمالك الخاص.

بصفتي أخصائية في مجال الصحة العامة والتغذية، ودولا ولادة معتمدة في كندا، وخبيرة معترف بها دولياً في مجال اللياقة البدنية لفترات الحمل وما بعد الولادة، وأيضًا داعمة لصحة الأمهات، فقد عايشت تجارب وأحلام النساء المتنوعة في مراحل حياتهن المختلفة.

سواء كنت تمرين بمرحلة الحمل، أو تواجهين تحديات الأمومة، أو تبحثين ببساطة عن حياة أكثر صحة، فأنا هنا لمساعدتك ودعمك.

سالي ستايشن أكثر من مجرد مركز متخصص بالتغذية واللياقة البدنية. هو ملاذ لتمكين وبناء المجتمعات. ستجدين هنا برامج مخصصة ومصممة لتلبية احتياجاتك الخاصة، بالإضافة الى مجتمع داعم وودي من النساء اللواتي يتشاركن معك أهدافاً مماثلة. من معالجة الاختلالات الهرمونية ومتلازمة تكيس المبايض إلى توفير الرعاية الشاملة خلال فترة الحمل والمساعدة على التعافي في مرحلة ما بعد الولادة، نحن هنا لمساندتك.

إذا كنتِ مقبلة على مرحلة الأمومة، أو تهدفين إلى تحسين صحتك، أو تبحثين عن مجتمع داعم ملهم، فقد وصلت إلى المكان المناسب، سالي ستايشن!

مع تحياتي ومحبتتي

Sally Zalzi

مؤسسة سالي ستايشن



نبذة عن سالي ستايشن



تتضمن خبرتنا اللياقة البدنية، والتغذية، وصحة الأمومة، مع الرعاية خلال الحمل وبعد الولادة، التحضير للولادة، ومرافقة للولادة. يعمل فريقنا باحترافية، تحت إشراف سالي، على تقديم حلول مخصصة وفعالة للعناية بالصحة النفسية والجسدية لعملائنا، ليتمكن من الاستمتاع بحياة صحية وسعيدة.

المهمة



مهمتنا في سالي ستايشن هي إلهام المرأة وتغيير نظرتها لمفهوم اللياقة البدنية والتغذية وصحة الأمومة. في معهد سالي ستايشن، نوجه كل امرأة نحو مسار مخصص للوصول إلى نمط حياة صحي وحيوي لتعزيز الثقة بالنفس والسعادة من خلال برامج مصممة خصيصاً لتلبية الإحتياجات الفردية والخاصة.

الرؤية



أن نكون العلامة التجارية الأكثر موثوقية وابتكاراً في مجال صحة النساء وعافيتهن على المستوى العالمي. نسعى لإحداث ثورة في مفهوم اللياقة البدنية وصحة الأمومة. نحن نحلم بمستقبل، تحصل فيه كل امرأة على الدعم والمعرفة والموارد اللازمة التي تمكنها من الإستمتاع بحياة صحية وحيوية، في جميع مراحل حياتها.



أهدافنا

الريادة



أن يكون معهد سالي ستايشن الرائد في مجال صحة المرأة، وخاصة فيما يتعلق بمراحل الحمل ورعاية ما بعد الولادة.

الحلول المبتكرة



تقديم برامج صحية مبتكرة وجديدة تستند على الأبحاث بشكل دائم.

بناء المجتمعات الداعمة



بناء مجتمع داعم وحيوي يسمح للنساء بتبادل خبراتهن المكتسبة والتعلم من بعضهن البعض.

تميّز العلامة التجارية



إثبات علامتنا التجارية على نطاق واسع واكتساب سمعة جيدة لخدماتنا المتميزة ونتائجنا المحققة.

القيم الجوهرية

النزاهة والصدق

الحفاظ على أعلى معايير الممارسة الأخلاقية والتعامل الشفاف مع العملاء.

الود والرعاية

تقديم دعم شخصي ودي، مصمم خصيصًا لتلبية الاحتياجات الفريدة لكل امرأة.

الابتكار والتميز

التحسين الدائم والمستمر وإيجاد الحلول المطورة في مجال الصحة والعافية.

الشمولية

الترحيب بجميع النساء وتقديم الدعم لهن، واحترام تجاربهن وتحدياتهن المتنوعة.





”من خلال الإهتمام بصحتنا،
نقوم بإحتضان كل مرحلة من
مراحل الحياة، بدءاً من معجزة
الأمومة وصولاً إلى القوة
الداخلية الكامنة بداخلنا. دعينا
نعيد تعريف مفهوم العافية
معاً، ونمكن بعضنا البعض
لنصبح مصدر إلهام للنساء
المليئات بالحيوية والتألق”

Sally Zalzali

لماذا سالي ستايشن؟

الخبرة والتجربة

بإشراف سالي زلزلي، خبيرة اللياقة البدنية والتغذية والرضاعة.

رعاية مخصصة

نهج مخصص وشخصي لرحلة الصحة والعافية لكل زبائننا.

نتائج مثبتة

سجل حافل في مساعدة النساء على تحقيق أهدافهن الصحية، خاصة أثناء الحمل وبعد الولادة.

الثقة والشفافية

الإلتزام بالتواصل الصادق والشفاف والممارسات الأخلاقية.





شهادات

شهرين بعد الولادة



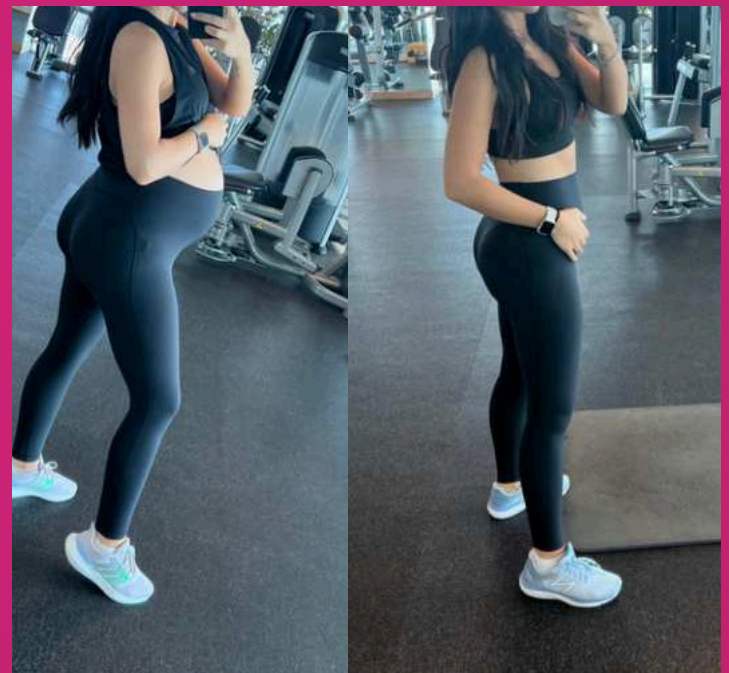
3 أشهر بعد الولادة



3 أشهر بعد الولادة



شهرين بعد الولادة





شهادات

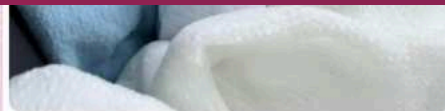
They didnt end up giving me the drip
btw i was contracting alone! 6:06 PM

You

🎧 1:17

Ehhhh love it 6:06 PM

And at the end i wana thank you sooo
much!! Aanjad Sals you've helped me
sooo much through alll my pregnancy,
My muscles were super strong, i
delivered b around 8 pushes only and i
wouldnt have done it law ma you trained
me so well! ❤️❤️❤️ 6:09 PM



Baby boy is here! 3:56 PM

Elhamdillah delivery was good, I went
from a 2cm to 9cm in a matter of three
hours 4:00 PM

Was dilating super fast 4:00 PM

Elhamdillah natural birth 🙏 4:00 PM

I'm so happy to hear that 🙏 4:11 PM ✓✓

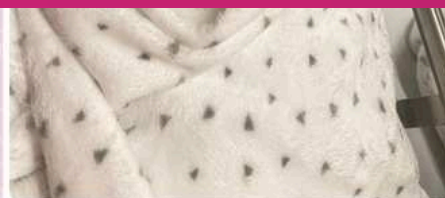
Alef mabrouk 🥰 4:11 PM ✓✓

Thank you so much for your dedication
4:14 PM

I lost my mucus plug right after our
Monday workout btw 😂 4:14 PM

the end, i dilated from 3cm to 9cm in 1
hour!! And got to 10cm in the next 5
mins or so And pushed for around 6
mins!! 10:17 AM

Habibi alef Mabrouk ! ❤️ 10:22 AM



And this is Ghadi 🥰 7:05 PM

Thank you dear for all what you've done
and for your continuous support ❤️ 7:06 PM

How's it going? 11:37 pm ✓✓

7 min 🙏 11:54 pm

It was super amazing 11:54 pm

Never imagined it will be this easy
11:55 pm

Thank u so much for everything ❤️❤️❤️
❤️ 11:55 pm

No way ! Queen 🙏 11:56 pm ✓✓

You broke the record 🙏 11:56 pm ✓✓

Labor and delivery were smooth
Hamdellah 2:22 am

The whole labor was 12 hours, last stage
(pushing) was 20 mins only! I pushed like
a queen 🙏 2:22 am

The workout really did his part!! 2:23 am

Thank you 🥰🥰 2:23 am



تعليقات

Before I began training with Sally, I didn't realize how crucial labor preparation exercises were. Through our sessions, she not only focused on enhancing the strength and flexibility of my pelvic floor muscles but also targeted my core and upper body muscles. As a result, my pelvic pains diminished, and I experienced increased flexibility and energy. And within just two weeks of training, there was a significant shift in my baby's positioning in the pelvis. I'm incredibly grateful for Sally's professionalism and support throughout the process. I thoroughly enjoyed the sessions and only wish I had started them sooner!

11:12 AM

I started home training with Sally back in 2022, and the journey couldn't have been more comfortable and rewarding! Sally is very passionate, ensuring she listens to your concerns and adjusts your workout exercises based on your desires. She follows up thoroughly, providing everything needed to reach your goals in the shortest time possible. Besides her professional manners, she is exceptionally patient and kind. I can confidently say we've developed a friendship beyond the trainer/trainee relationship. I highly recommend home training with Sally, especially if you have busy working hours or are a mom, given the flexibility it offers in your own space and schedule.

12:05 PM

I started my sessions with Sally nearly 6 months into my pregnancy, and I wish I had started sooner! I was very hesitant to engage in any form of physical activity while pregnant and was uneducated about how beneficial it is for both the mother and the baby. Sally's professionalism and passion for what she does is incredible. She is attentive and focused on every detail related to my health. Throughout my fitness journey as an expectant mother, she was caring and understanding. Sally knew exactly what my body needed at certain points during my pregnancy.

7:19 PM

I started working out with Sally since my first trimester till my last month. This was the best decisions I took during my pregnancy! The workouts helped my body maintain and enhance its strength and endurance, relieving me from round ligament pain, back aches, and most importantly sciatica nerve pain. Workouts were always different, rich and never boring. Sally was greatly considerate in the set pace of the sessions and always positive and pushing me for the better.

4:59 PM

thank you so much 🥰❤️

4:59 PM



BELLY TO BABY

انطلقى في رحلة سهلة وممتعة خلال فترة الحمل مع برنامج "Belly to Baby" الخاص بنا. تم تصميم هذا البرنامج الشامل خصيصًا للأمهات الحوامل، حيث يقدم مزيجًا متنوعًا من الدعم الغذائي، والتمارين العلاجية، والتحضير للولادة، وتوجيهات الرضاعة الطبيعية، وكلها مصممة خصيصًا لتلبية الاحتياجات الفريدة لكل مرحلة من مراحل الحمل والأمومة المبكرة.



BELLY TO BABY

الميزات الرئيسية

1. التدريب العلاجي خلال الحمل: تدريب علاجي يركز على تقوية الجذع وإعادة تأهيل قاع الحوض، لحمل صحي وولادة سهلة وتعافي سريع بعد الولادة.
2. تمارين آمنة خلال الحمل: طرق فعالة لتعزيز القوة والمرونة مع الحد من الشعور بعدم الراحة.
3. التحضير للولادة: تمارين التحضير للمخاض وتعلم تقنيات التنفس الأساسية، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من التقنيات والتمارين الأخرى.
4. إرشادات غذائية: إرشادات غذائية شاملة مصممة خصيصاً لفترات الحمل وما بعد الولادة من أجل صحة الأم والطفل الغذائية.

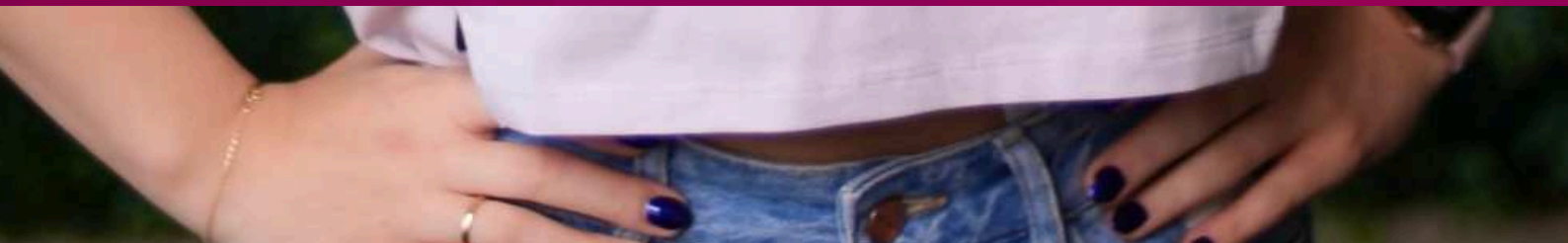
الفوائد

1. مرونة وراحة: مواعيد وأماكن جلسات مرنة تتناسب مع الأمهات وجدول حياتهن الحافل برعاية أطفالهن الصغار.
2. دعم نفسي: يقدم برنامجنا الدعم النفسي القيم والأساسي لمرحلة الحمل التحولية والأمومة المبكرة.
3. نهج صحي متكامل: نهجاً صحياً شاملاً لفترة الحمل وما بعده، مع التركيز على الرعاية الكاملة لكل من الأم والطفل.



“احتضني قوة جسمك وإمكاناته - إنه أعظم ما تمتلكين. في الصحة، كما في الحياة، إن التوازن الذي نخلقه بداخلنا يتردد صداه بشكل جميل في العالم”

Sally Zalzali





جهات الإتصال



+961 70 073 696



INFO@SALLY-STATION.COM



WWW.SALLY-STATION.COM



سالي ستايشن

Health, Fitness & More

Sally Zalzali

www.sally-station.com