



Sally Zalzali

HORMONE HARMONY

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 أو من 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، نوجّه 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





شهادات

Hello sally, I just want to thank you a lot for all your effort, the results are amazing literally! After literally a year of trying to lose weight alone, you made it all possible in 6 weeks ! And am glad to tell you that the diet plan became a lifestyle and not just a plan, and the exercise plans made me feel so powerful! I used to hate working out, now I can't wait for gym time and hate rest days! The results are quite insane almost 5 kgs of fat loss after not being able to lose a single kg in a month and thought that it was impossible when in PCOS!

6:52 PM



This is me on my period, not bloated or disturbed

12:39 pm

Forever thankful ❤️

12:40 pm

My pleasure ❤️ You make me proud !

2:13 pm ✓

I've been training for 7 years now, tried everything from hit to weight training to classes, i also thought that i was eating healthy by cutting carbs and eating more protein, still wasn't happy with my body until i met you literally you helped me understand that eating healthy is not enough without quantity control and without including the right nutrients to the body

You're diet was not a punishment its more enjoyable to create your own meal Your workout??? Like oh my god how beneficial was for me and how transformed my body to a more fit and defined

I love you , i highly recommend your plans to everyone around me ❤️

8:39 PM

Bonjour Bonjour ,

Usually i am very well-known when feel something i love to express hek I was thinking b kel l achya l 7lwe yalle saret b 2023 & you are one of the best things happened to me i feel so blessed enno i found your page w enno i took the desicion to start my journey with you , ya3ne with all stragglers yalle 3am yo2ta3o bs i know that bl e5er ra7 2usal la my goal 💖

Thank you, sally, for bringing a lot of positivity. You deserve the best 🥰

10:15 AM



HORMONE HARMONY

برنامج تعافي متلازمة تكيس المبايض

تعرفي على برنامج Hormone Harmony - البرنامج الصحي المخصص للتعامل مع متلازمة تكيس المبايض. تم تصميم هذا البرنامج بعناية لمساعدة النساء اللواتي يعانين من متلازمة تكيس المبايض. استفيدي من برامج التغذية المخصصة، وتمارين التوازن الهرموني، وتقنيات تخفيف التوتر لتعزيز صحتك العامة. تحكمي بمتلازمة تكيس المبايض، لتنعمي بجسمٍ صحي ومنتاغم.



HORMONE HARMONY

الميزات الرئيسية

1. إرشادات غذائية للتوازن الهرموني: نظام غذائي مخصص يعالج مقاومة الجسم للأنسولين والقضايا الشائعة في متلازمة تكيس المبايض.
2. روتين اللياقة البدنية لتوازن الهرمونات: تمارين مخصصة تستهدف الاختلالات الهرمونية المرتبطة بمتلازمة تكيس المبايض.
3. نمط حياة خالٍ من التوتر: تعلمي تقنيات الحد من التوتر والتحكم بمستويات الكورتيزول وتحسين التوازن الهرموني.

الفوائد

1. معالجة الأعراض وتوازن الهرمونات: خففي من أعراض متلازمة تكيس المبايض من خلال إتباع نظام حياة يهتم بلياقة البدنية ونظامك الغذائي.
2. ضبط الوزن وتحفيز عملية الأيض: تخلصي من مخاوف العوارض الجانبية المتعلقة بمتلازمة تكيس المبايض من خلال برامج التغذية والتمارين الرياضية المخصصة.
3. تحسين الخصوبة والصحة الإنجابية: احصلي على نصائح متعلقة بتحسين الخصوبة والصحة الإنجابية من خلال التغييرات في نمط حياتك.
4. تعزيز الصحة النفسية: إدارة التوتر وتحسين الصحة النفسية من خلال تقنيات الذهنية والحد من التوتر.



“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