



Sally Zalzali

MOMMY'S RECOVERY

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



مرحباً، 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، وأيضاً 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.





MOMMY'S RECOVERY

حان وقت الاعتناء بنفسك من خلال برنامج "Mommy's Recovery" المخصص لمساعدة الأمهات الجدد في مرحلة ما بعد الولادة، وهي فترة مهمة جداً للتعافي الجسدي والنفسي. يقدم برنامجنا نصائح عملية حول التغذية السليمة والرعاية الجسدية وممارسة التمارين الخفيفة لتقوية الجذع وإعادة تأهيل الحوض. يتبع البرنامج نهجاً شاملاً لتقديم الدعم والمعلومات والرعاية للأمهات الجدد، مما يساعدهن على بدء رحلة الأمومة بسعادة وراحة.



MOMMY'S RECOVERY

الميزات الرئيسية

1. إعادة تأهيل قاع الحوض: تخفيف احتمال حدوث سلس البول وآلام الحوض، بحيث تشعرين بمزيد من الثقة بالنفس والراحة.
2. معالجة الانفصال العضلي: تقنيات معينة لمعالجة الانفصال العضلي، مما يقلل من خطر الإصابة بآلام أسفل الظهر وعدم استقرار الحوض و بروز البطن.
3. مواعيد مرنة: جلسات يمكن القيام بها في المنزل مع خيارات مواعيد مرنة تناسب جداول الأمهات الحافلة.
4. دعم مخصص: التأكد من أن فترة التعافي بعد الولادة آمنة وفعالة ومخصصة لتناسب احتياجاتك الخاصة.

الفوائد

1. الصحة الغذائية: مجموعة متنوعة من الوجبات المتوازنة التي تدعم تعافي الجسم وتعزز مستويات الطاقة والترطيب المناسب، وهو أمر ضروري للأمهات.
2. التعافي الجسدي: تحقيق أقصى قدر من النتائج في أقل وقت ممكن، مما يساعدك على تحقيق أهدافك بعد الولادة بكفاءة وفعالية.
3. إكتساب المزيد من الثقة: كلما استعدت قوتك وأعدت تشكيل جسمك بعد الولادة، ستشعرين بمزيد من النشاط والثقة والاستعداد للأمومة.



“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