



Sally Zalzali

**WEIGHT WELL
TRANSFORM**

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، 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



يعني انا قدي كنت بحلم ارجع شوف وزني بال ٥٠ ما بخيرك بجد بعد ٤ اولاد قلت مستحيل ارجع شو حالي بال ٥٠ كنت فاقدة الأمل...! بس بجد ولا حسيت بتعب معك ابدًا ولا حسيت اني ب دايت و كنت مرتاحة كتير وعم آكل شو ما بدني حتى صرت اذا ما بعمل رياضة بحس حالي شي ناقصي! غيتيلي روتين حياتي بجد و حققتيلي حلمي صير شوف وزني بال خمسينات 🥹🥹🥹🥹
love u ktr 🥹🥹🥹🥹
😊😊❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️

6:29 PM

Ana wazne ken 68.9 8:23 pm

Lyum esto with period plus ekle knt toli3 65.9 8:23 pm

I'm pretty sure after period ra7 kun a2al 8:24 pm

You may celebrate this 😍😍 8:24 pm

Bde e5beta bwejja lal dietitian w ella 3m ekol 1800 cal w d3ufet 3 kilos 😄😄 8:24 pm

No wayyyy 🐾🐾🐾 11:02 pm ✓✓

You tell her! 11:02 pm ✓✓

Shefte, low calories are never the answer. Plus, expect that very soon we'll be increasing your caloric intake 🙏 11:02 pm ✓✓

Hi Sally

Hope you are doing great dear!

I just want to tell you that it's been 12 days now I am following your diet plan, I still did not weigh myself but I have noticed that my cravings for sugar have decreased a lot!! I do not feel the urge to eat sugar as I used to! And believe me I was a sugar addict so this is an achievement for me! Also, I feel really full after my meals especially after lunch! I feel that I am not consuming carbs as much as I used to because I feel really full! I am really happy with these changes in my lifestyle and I look forward to see the change in sizes during our follow up meeting ❤️❤️❤️

3:25 pm



WEIGHT WELL TRANSFORM

نقدم لك Weight Well Transform، البرنامج المخصص للتحكم بالوزن بشكلٍ مستدام والمخصص للإهتمام بصحتك العامة. يجمع برنامجنا الشامل بين خطط التغذية الفردية وبرامج اللياقة البدنية المخصصة لدعمك في رحلة فقدان الوزن. استمتعي بفوائد أسلوب الحياة المتوازن والشخصي، الذي لا يعزز فقدان الوزن فحسب، بل يسعى الى تحقيق حياة صحية وحيوية على المدى الطويل.



WEIGHT WELL TRANSFORM

الميزات الرئيسية

1. نظام غذائي مخصص: تقييم غذائي معمق لفهم الاحتياجات والتفضيلات الفردية.
2. برنامج رياضي مخصص: تمارين رياضية مخصصة ومصممة لتناسب مع مستوى اللياقة البدنية لكل شخص وأهدافه وتفضيلاته.
3. إرشادات سلوكية وذهنية: تطبيق تقنيات ذهنية لبناء علاقة إيجابية مع الطعام وتشجيع التعديلات السلوكية على المدى الطويل.

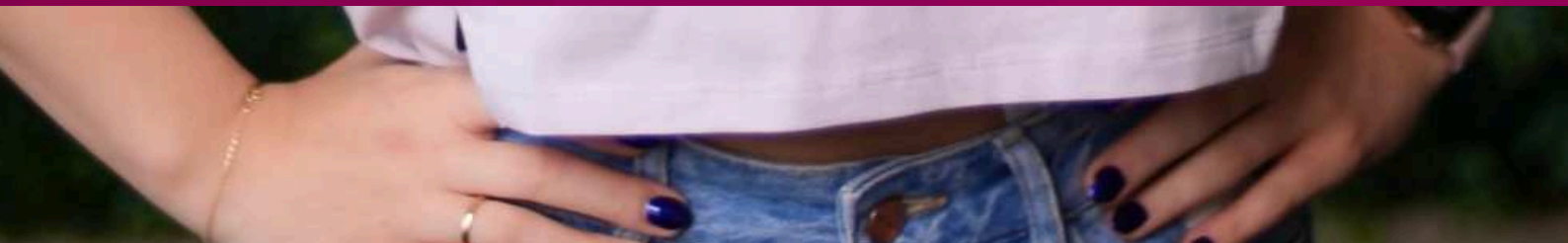
الفوائد

1. فقدان الوزن الصحي والمستدام: تحقيق فقدان الوزن من خلال اتباع نهج متوازن ومستدام للتغذية وممارسة الرياضة.
2. برنامج فردي: احصلي على إرشادات مخصصة تناسب احتياجاتك الفردية وتفضيلاتك واعتباراتك الصحية.
3. رفع مستويات اللياقة البدنية والنشاط: عززي لياقتك البدنية بشكل عام من خلال برنامج التمارين الشاملة.
4. تغيير طويل الأمد: تنمية عقلية إيجابية وتطوير المهارات اللازمة للتغلب على العقبات في الرحلة إلى التغيير الدائم.



“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