



مدربة صحية في مجال التغذية المتكاملة



ريتا بتاتيان

ريتا بتاتيان هي مدربة صحية معتمدة في مجال التغذية المتكاملة، وقد تلقت تدريبها في "معهد التغذية المتكاملة" (IIN) الذي زودها بأهم وأحدث المعارف في مجال التغذية الشاملة والتدريب الصحي وطرق الوقاية. كما حصلت على شهادة "IAHC" التي منحتها لقب "مدربة صحية دولية معتمدة". وتعمل ريتا حالياً مع العملاء الأفراد، كما تدير عددًا من برامج التدريب الصحي الجماعي.

وتتمتع ريتا بخبرة واسعة في أكثر من ١٠ نظام غذائي متنوع، مما يساعدها على اقتراح النظام المثالي المناسب للاحتياجات الفردية لكل عميل، والذي يساعد العملاء على تحسين صحتهم العامة وتغيير أسلوب حياتهم بشكل إيجابي ودائم وملمووس. فمن خلال توجيه عملائها لبعض النصائح والسلوكيات الصحية المفيدة، يستطيع عملاء ريتا اختيار وإدارة برنامجهم الصحي بأنفسهم من خلال مراقبة استجابة أجسادهم لأساليب الحياة والأنظمة الغذائية المختلفة.



هل تتذكر آخر مرة
تحدثت فيها مع أحدهم
عن صحتك وحصلت فيها
على النصيحة الخاصة التي
تستحقها والتي تناسب
احتياجاتك الفردية؟

لا يوجد نظام واحد يناسب الجميع

أنا أعمل كمدربة صحية للتغذية المتكاملة، ويمكنك اعتباري دليلك الشخصي للوصول لأسلوب حياة أكثر نشاطًا وصحة وسعادة، فأنا أساعد العملاء على بناء حياة صحية سعيدة من خلال اتباع أساليب مرنة وممتعة وخالية من الحرمان والأنظمة الغذائية الصارمة. فعن طريق التعاون معًا، يمكننا اكتشاف النظام الغذائي وأسلوب الحياة الأمثل لك، ومن خلال إجراء تغييرات تدريجية دائمة في أسلوب حياتك، يمكنك الوصول لأهدافك الصحية الحالية والمستقبلية .



تخيل كيف يمكن أن تصبح حياتك إذا تخللها المزيد
من الحيوية والنشاط والتخطيط السليم كل يوم

ليس من السهل أن يحصل المرء على استشارة لمدة ساعة كاملة مع أحد الخبراء المدربين لتحديد البرنامج المناسب لتحسين صحته. وأنا أوفر لك الفرصة لحجز استشارة صحية لمدة ساعة لمناقشة احتياجاتك الفردية وتحديد الأسلوب الأمثل لتحقيق أهدافك الصحية الشخصية. أنا هنا لدعمك ومساعدتك على استكشاف البرنامج الصحي المناسب لك .

تغيير حياتك يبدأ بالخيارات الغذائية المناسبة

هل ترغب في :

- تحسين عاداتك الغذائية؟
- فهم جسدك بشكل أفضل؟
- تحويل الاعتناء بصحتك لإحدى أولويات حياتك؟
- الوثوق في قدرتك على اختيار وإعداد الطعام
- الأمثل لصحتك وصحة أحبائك؟
- زيادة مستوى السعادة بشكل عام في حياتك؟



مرحبًا بك في برنامجك الصحي الشخصي

معنا، ستحصل على برنامج مصمم خصيصًا لك والذي سيعمل على تحسين صحتك وسعادتك بشكل كبير، حيث سنستكشف سوياً الاحتياجات الفردية لجسدك لتحديد الأدوات المثلى للوصول إلى أسلوب حياة صحي ومتوازن مدى الحياة .

ماذا تتوقع خلال البرنامج :

- تحديد وتحقيق الأهداف
- استكشاف أغذية صحية جديدة
- تحسين فهم شهيتك وتعلم كيفية التحكم فيها
- الشعور بالتحسن في صحتك بشكل عام
- تحسين علاقاتك الشخصية بالآخرين

ويتضمن البرنامج الآتي :

- جلسات اسبوعية مدة كل منها ساعة واحدة
- دعم متواصل بين الجلسات عبر البريد الإلكتروني
- تقديم مواد مفيدة، مثل النشرات الإرشادية
- عينات من الأطعمة
- جولة في متاجر الأغذية
- مراجعة لمخزون الأطعمة لديك و/أو درس في الطهي

اكتشف المزيد من خلال **تحديد استشارة صحية. بادر بالتواصل الآن مع ريتا بتاتيان** - المدربة الصحية المعتمدة في مجال التغذية المتكاملة.

Integrative Nutrition Health Coach



About Rita Patatian

A certified Integrative Nutrition Health Coach, Rita received her training from the Integrative Institute of Nutrition® and is IAHC certified. Through her education, she has been equipped with extensive, cutting-edge knowledge in holistic nutrition, health coaching and prevention. Rita works with clients on an individual basis and also conducts group health coaching programs.

With access to over 100 dietary theories, Rita is uniquely positioned to provide clients with lasting changes and improvements by finding the right balance that enhances their own lifestyle and overall wellness. Through health promoting behaviors, her clients are taught to become self sufficient by observing their own bodies' responses to various lifestyle and dietary modifications.





When was the last time you talked with someone about your health and received the personal attention YOU deserve?



No one diet works for everyone

As an Integrative Nutrition Health Coach, I am your personal advocate for living an energized and passionate life. I work with clients to help them create happy, healthy lives in a way that is flexible, fun, and free of denial and discipline. By working together, we can discover the food and lifestyle choices that best support you. Making gradual, lifelong changes enable you to reach your current and future health goals.



Imagine what your life would be like if you had clear thinking, energy, and excitement every day

It's rare for anyone to get an hour to work on improving their health with a trained professional. Join me for a one-hour health consultation to discuss your unique situation and determine how I can help you reach your personal goals. I am here to create a supportive environment while exploring what really works for you.





Food changes everything



Have you been wanting to:

- ✓ Improve your eating habits?
- ✓ Understand your body better?
- ✓ Make self-care a priority in your life?
- ✓ Feel confident in choosing and preparing better food for you and your loved ones?
- ✓ Experience an increase in overall happiness in your life?



Welcome to your program

Your personalized program will radically improve your health and happiness. Together, we'll explore concerns specific to you and your body and discover the tools you need for a lifetime of balance.

During the course of the program, you will:

- ✓ Set and accomplish goals
- ✓ Explore new foods
- ✓ Understand and reduce cravings
- ✓ Increase energy
- ✓ Feel better in your body
- ✓ Improve personal relationships

Your program includes:

- ✓ Weekly one hour sessions
- ✓ Email support between sessions
- ✓ Handouts and other materials
- ✓ Food samples
- ✓ A supermarket tour
- ✓ A pantry check and/or cooking class

Find out more by **scheduling a health consultation with Rita Patatian**, a certified Integrative Nutrition Health Coach.

