



مجموعة فوزية السلطان الصحية
Fawzia Sultan Healthcare Network

دليل التغذية





النظام الغذائي لا يقتصر على الطعام الذي تتناوله. بل يشمل كل ما تفعله لتعزيز صحتك وتوازنك النفسي وجودة حياتك

هل ترغب في زيادة أو إنقاص وزنك؟ هل تسعى لتحسين أدائك الرياضي؟ هل تبحث عن وسيلة لضمان تمتعك بالصحة عند التقدم بالعمر؟ هل تعاني من اضطرابات الطعام؟ هل تمرين بفترة الحمل أو تخططين للحمل أو قمتِ بوضع طفلك حديثاً؟ إذا كنت أياً من هؤلاء الأشخاص، فننصحك بالاستعانة بخبير تغذية متخصص لمنحك الاستشارة العلمية المناسبة لتحقيق أهدافك الصحية. وفي إطار حرصها على الارتقاء بالمستوى الصحي لجميع أفراد المجتمع، تقدم مجموعة فوزية السلطان مجموعة واسعة من خدمات التغذية لجميع الأعمار، والتي تشمل الاستشارات الغذائية، والجلسات الفردية، وتوصيات تعديل أسلوب الحياة. ويتم تقديم النصائح والتوصيات بناءً على احتياجات كل عميل، حيث يتم الأخذ في الاعتبار الحالة الصحية وأسلوب الحياة والمتطلبات الفردية الخاصة بكل عميل.

وخلال زيارتك الأولى، ستقوم بملء استبيان عام للتعرف بشكل أكبر على حالتك وتاريخك الصحي، بالإضافة لاستبيان حول معدل تناول الطعام، وتقرير حول الأطعمة التي تم تناولها خلال ٢٤ ساعة.

برامج التغذية

- الوصفات
- التوصيات الخاصة بالفيتامينات
- جولات متاجر الأطعمة/التخلص من الأطعمة الضارة بالمطبخ
- استشارات غذائية عبر الإنترنت
- جلسات تغذية الأطفال
- استشارات قوائم الطعام
- جلسات التغذية والرفاهية الصحية في المدارس، وأماكن العمل، إلخ.

هل تعلم أن الطعام الذي تتناوله يؤثر بشكل مباشر على حالتك المزاجية؟



نبذة عن ألدانا

لدي خبرة طويلة في مجال الاستشارات الغذائية، وقد حصلت على درجة الماجستير في موضوع " دور التغذية في تحسين الصحة والأداء" من جامعة ميامي بالإضافة لدرجة البكالوريوس من جامعة ليدز. وبصفتي أخصائية تغذية معتمدة لدى جمعية التغذية البريطانية، أشعر بسعادة بالغة لمساعدة عملائي على الوصول لحياة أفضل من خلال تشجيعهم على اتخاذ خيارات غذائية صحية وإحداث تغييرات إيجابية في أسلوب حياتهم. وأميل دائماً لتطبيق النهج التكاملي في العلاج، والذي يرى أن النظام الغذائي السليم لا يقتصر على الطعام الذي نتناوله فحسب، بل يمتد ليشمل كافة جوانب الحياة، بما في ذلك عاداتنا وأفكارنا وسلوكنا وأسلوب حياتنا بشكل عام. وأقدم جلسات فردية مباشرة للعملاء الراغبين في اتباع نظام مناسب لحالة صحية معينة أو في اتخاذ خيارات صحية أفضل لحياتهم. وبعد تقييم الوضع الصحي وأسلوب الحياة الحالي للعميل، أحرص على إشراكه في وضع خطة العلاج المناسبة وتشجيعه على القيام بالتغيير المطلوب لتحقيق الأهداف الصحية التي يطمح إليها.

كلمة السر... هي تغيير سلوكك وطريقة تفكيرك!

الاهتمامات المهنية

- التغذية الصحية للأطفال
- التغذية الصحية للمرأة
- تخفيف الالتهاب
- حماية البحر المتوسط
- النظام الغذائي النباتي
- التغيير السلوكي
- مرحلة ما قبل السكري
- الرفاهية الصحية في مكان العمل
- اضطرابات الطعام (الأكل الانتقائي، متلازمة تكيس المبايض، الاضطرابات المزاجية)
- التغذية التكاملية
- خيارات الطعام الواعية
- الأعشاب الطبيعية والأدبوتوجين



يمكنك اللجوء للاستشارات الغذائية المتخصصة إذا كنت تريد...

- إحداث تغيير إيجابي حقيقي في حياتك
 - تعزيز مستويات الطاقة والتركيز والأداء
 - تحسين علاقتك بالطعام
 - اتباع نظام تكاملي في التغذية والتعرف على أحدث الأدلة العلمية في هذا المجال
- الطعام الذي تتناوله يحدد مزاجك ومستوى صحتك وجودة حياتك.

آراء العملاء

Client Testimony:

"I am in a happier and calmer place. The things I learned from you from a nutritional aspect and mental health I was able to transfer that to other areas of my life and I am so thankful for that. Like the baby steps approach I was able to apply that to my relationship with food but also to my career and daily work."

@nutritiondeets

71 likes

Keep it up Estelle you got this !
Remember we don't just look at the number

3:27 PM ✓

We think abt how much better we are feeling 🍷

3:27 PM ✓

Yesss!!! 😊 very pleased!

3:29 PM

Plus lost 8 cm around my waist!

3:30 PM



fshn_kw

| 18 20 212



FSHN

مجموعة فوزية السلطان الصحية
Fawzia Sultan Healthcare Network

NUTRITION GUIDE





Nutrition is not just what you eat. It is how you nourish your body, mind, and life.

Do you want to lose or gain weight? Are you an athlete looking to boost performance? Are you pregnant, looking to become pregnant, or have just had a child? Are you looking for ways to maintain your health in your older years? Do you have any eating disorders? These are just a few reasons why people seek an expert, science-based advice by a Registered Nutritionist. At FSHN, we provide specialized nutrition services for all ages, including nutrition consultations, personalized nutrition sessions, as well as tips and lifestyle recommendations. Clients will receive tailored, evidence-based nutrition advice and recommendations based on each person's condition, health, and lifestyle.

On your first consultation, there will be an intake questionnaire to better understand your history and condition. A Food frequency questionnaire and 24-hour food recalls will be also required.

Nutrition Programs

- Recipes
- Supplement Recommendations & Materials
- Grocery Store Tours/ Kitchen Clean Outs
- Virtual Nutrition Consultations
- Children Nutrition Talks
- Menu Consulting
- Nutrition, Health & Wellness Talks at Schools, Workplaces, Etc.

Get to know how food relates to your mood



About AIDana

I am a Registered Nutritionist (RNutr) with the Association for Nutrition (UK). I also completed a Master's in Nutrition for Health and Human Performance from the University of Miami, as well as a Bachelor's from the University of Leeds. With many years of experience in nutrition counselling, I find great joy in helping people become the best version of themselves by making informed choices and positive changes in their lifestyle. I believe that nutrition is more than just what you eat. Actually, it correlates to your habits, behavior, attitude, and overall lifestyle.

I provide one-on-one sessions to individuals who seek to address certain health conditions or make better choices in their lives. I work closely with clients to assess their current lifestyle and health conditions, explore the plans that work best for them, and encourage them to make the behavior changes needed to achieve the desired health goals.

It is all about changing your mindset & behavior!

Specialty Interests

- Childhood Nutrition
- Female Nutrition
- Combatting Inflammation
- Mediterranean Diet
- Vegan Diet
- Behavioral Change
- Pre Diabetes
- Workplace Wellness
- Disordered Eating (picky eaters, PCOS, mood disorders)
- Integrative Nutrition
- Mindful Eating
- Adaptogens & Herbs



Why seek help?

- To make a real change in your life
- To boost your energy levels, focus, and performance
- To improve your relationship with food
- To have an integrative approach to diet, and get the latest evidence-based information

Food is medicine, food is mood. What you eat has a direct impact on the quality of your life.

Client Testimony:

"I am in a happier and calmer place. The things I learned from you from a nutritional aspect and mental health I was able to transfer that to other areas of my life and I am so thankful for that. Like the baby steps approach I was able to apply that to my relationship with food but also to my career and daily work."

@nutritiondeets



71 likes

CLIENT FEEDBACK

Keep it up Estelle you got this !
Remember we don't just look at the number

3:27 PM ✓✓

We think abt how much better we are feeling 🍷

3:27 PM ✓✓

Yesss!!! 😊 very pleased!

3:29 PM

Plus lost 8 cm around my waist!

3:30 PM



fshn_kw | 18 20 212