

"تناول طعام صحي للمحترفين: كيفية تعزيز الأداء العملي من خلال التغذية السليمة"

المدة: 5 يوم

اللغة: ar

كود الكورس: PO2 - 129

هدف الكورس

:By the end of this course, participants will be able to

- .Understand the basics of balanced nutrition and energy-boosting foods
- .Identify common nutritional pitfalls in a busy work routine
- .Apply time-saving meal prep strategies and snack planning
- .Make healthier choices when dining out or ordering in
- .Develop personalized eating routines that support long-term health goals

الجمهور

هذه الدورة مثالية لـ:

- الموظفين التنفيذيين في الشركات.
- العاملين عن بُعد أو بنظام العمل الهجين.
- رواد الأعمال وأصحاب الشركات.
- المتخصصين في الرعاية الصحية.
- أي شخص يشعر بأنه "مشغول جدًا لتناول طعام صحي".
- مصممي برامج الصحة والموارد البشرية.

منهجية التدريب

سيتعلم المشاركون من خلال جلسات يقودها مدربون تتضمن رسومات توضيحية سهلة الفهم ونصائح عملية، بالإضافة إلى دراسات حالة من محترفين حقيقيين ينجحون في تحقيق التوازن بين العمل والتغذية. يشمل البرنامج التدريبي تمارين تفاعلية لتخطيط الوجبات وحيل للتسوق لتبسيط الأكل الصحي، بالإضافة إلى قوالب قابلة للتنزيل لتحضير الوجبات وقوائم الوجبات الخفيفة. لتعزيز التعلم ودعم تغيير السلوك، سيشارك المشاركون أيضًا في اختبارات قصيرة وأنشطة تتبع العادات.

الملخص

في بيئة العمل السريعة اليوم، يواجه العديد من المهنيين صعوبة في الحفاظ على عادات غذائية صحية. ساعات العمل الطويلة، وتفويت الوجبات، والاعتماد على الوجبات السريعة يمكن أن يؤدي إلى التعب، وانخفاض الإنتاجية، ومشاكل صحية طويلة الأمد. يقدم هذا الدورة استراتيجيات تغذية عملية مبنية على أسس علمية مصممة خصيصًا للأشخاص ذوي الجداول المزدحمة.

من خلال إرشادات بسيطة، وخطط وجبات توفر الوقت، وتغييرات واقعية، سيتعلم المشاركون كيفية تغذية أجسامهم دون تعطيل مسؤولياتهم المهنية. سواء كانوا يعملون من المكتب أو أثناء التنقل، تمكّن هذه الدورة الأفراد من اتخاذ خيارات غذائية أذكى تعزز الطاقة والتركيز والرفاهية.

محتوى الكورس والمخطط الزمني

Section 1: The Foundations of Healthy Eating

- .The role of nutrition in energy and productivity
- .Macronutrients and portion basics
- .Hydration habits and how they affect mental clarity

Section 2: Common Nutrition Mistakes at Work

- .Skipping meals and “coffee as breakfast” culture
- .Overeating during late hours
- .The sugar trap: snacks and office treats

Section 3: Smart Meal Prep for Busy Days

- .Weekly planning in under 30 minutes
- .Quick breakfast, lunch, and snack ideas
- .Portable and office-friendly food options

Section 4: Eating Healthy On-the-Go

- .Healthy choices in cafeterias and restaurants
- .Smart food swaps for your favorite meals
- .Interpreting nutrition labels quickly

Section 5: Mindful Eating at Work

- .Eating without distraction
- .Recognizing hunger and fullness cues
- .Breaking the stress-eating habit

Section 6: Personalized Wellness Routines

- Building realistic routines for your lifestyle.
- Incorporating supplements (if needed) safely.
- Tools to track progress and stay motivated.

Section 7: Nutrition and Long-Term Health

- Preventing chronic illness through diet.
- The connection between food and mental health.
- Maintaining your plan during travel or holidays.

تفاصيل الشهادة

عند إتمام هذه الدورة التدريبية بنجاح، سيحصل المشاركون على شهادة إتمام التدريب من Holistique Training. وبالنسبة للذين يحضرون ويكملون الدورة التدريبية عبر الإنترنت، سيتم تزويدهم بشهادة إلكترونية (e-Certificate) من Holistique Training.

شهادات Holistique Training وخدمة اعتماد التطوير المهني (BAC) معتمدة من المجلس البريطاني للتقييم ISO 29993.او ISO 21001او ISO 9001 كما أنها معتمدة وفق معايير (CPD)، المستمر

لهذه الدورة من خلال شهاداتنا، وستظهر هذه النقاط على شهادة إتمام (CPD) يتم منح نقاط التطوير المهني المستمر واحدة عن كل ساعة CPD يتم منح نقطة، CPD ووفقًا لمعايير خدمة اعتماد Holistique Training. التدريب من لأي دورة واحدة نقدمها حاليًا CPD حضور في الدورة. ويمكن المطالبة بحد أقصى قدره 50 نقطة.

التصنيفات

الأغذية والمشروبات, الصحة والسلامة والبيئة, الرعاية الصحية والصيدلانية

مقالات ذات صلة



ما هي أهمية التعاطف في القيادة؟

في عالم القيادة الحديث، يتزايد الاهتمام بأهمية صفات القائد، ومن بين هذه الصفات الرئيسية تبرز بشكل لافت صفة التعاطف. فالتعاطف لا يقتصر على مجرد مظهر إنساني، بل يمتد ليكون أحد العوامل الحيوية في تحقيق القيادة الفعالة.