



## "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

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 جداً 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 أيضاً 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، وتفاوت 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 خصيصاً 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، تمكن هذه الدورة الأفراد من اتخاذ خيارات غذائية أدنى تعزز الطاقة والتركيز والرفاهية.

## 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

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

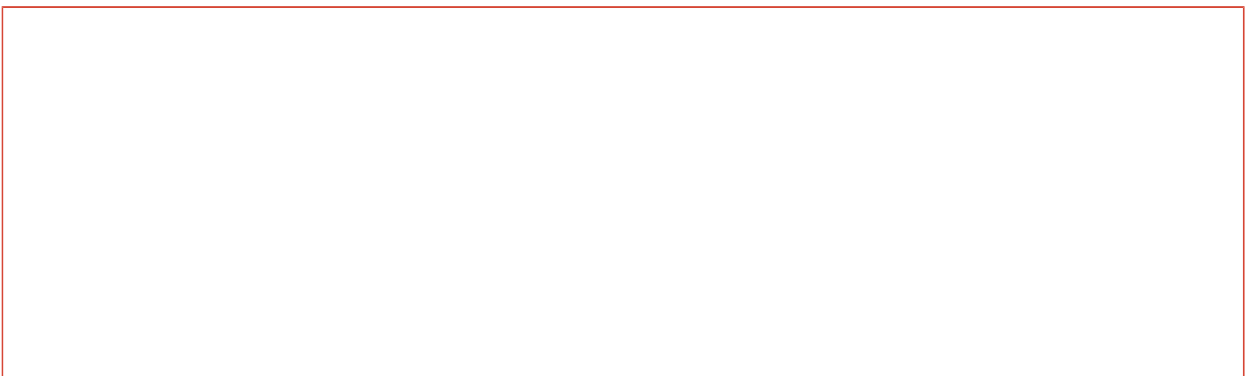
وخدمة اعتماد التطوير المهني (BAC) معتمدة من المجلس البريطاني للتقييم Holistique Training شهادات ISO 29993، ISO 21001 أو ISO 9001 كما أنها معتمدة وفق معايير (CPD) المستمر

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

### التصنيفات

الأغذية والمشروبات، الصحة والسلامة والبيئة، الرعاية الصحية والصيدلانية

### مقالات ذات صلة





## EMPATHY VS. AUTHORITARIANISM: STRIKING A BALANCE IN EFFECTIVE LEADERSHIP

### 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.