



الفيصل القابضة
Al Faisal Holding



وصفة للنجاح: رحلة كتاب ألهم المجتمع نحو حياة صحية ومتوازنة

إعداد المدربة د: نادية الفخرو
دولة قطر





نبذة عن المدربة د. نادية الفخرو:

- دكتوراه في القيادة الاستراتيجية والإدارة الحديثة.
- استشارية تغذية وصحة وسلامة بخبرة تزيد عن 33 عاما.
- خبير استراتيجي ومستشار في علوم التغذية.
- مدرب معتمد في مجالات التغذية والصحة والقيادة.
- مؤلفة كتاب "التغذية المتوازنة: استراتيجيات برمجة جسدك للتفوق الدراسي والمهني".
- مقرر اللجنة العلمية ولجنة الكوتش بالاتحاد الدولي للتدريب والتطوير.
- عضو في الاتحاد الدولي للتدريب والتطوير.
- مقدمة للعديد من البرامج والورش التدريبية في مجالات التغذية والصحة والقيادة والتطوير المهني.
- حاصله علي شهادة إعداد مدرّبين TOT في التدريب من البورد الكندي الأمريكي
- حاصله علي شهادات مدرب دولي معتمد TOT في قيادته الاعترافيه والشخصيه الكاريزمية من كليه اكسفورد البريطانيه.

الأهداف :

تعزيز الوعي بمفهوم التغذية الذكية.
التعرف على أثر الغذاء في الوقاية من الأمراض.
اكتساب مهارات قراءة الملصقات الغذائية بوعي.
تصحيح العادات الغذائية الخاطئة.
تطبيق استراتيجيات غذائية صحية في الحياة اليومية.

التخصص استشاري تغذية سليمة وصحة

وسلامة وخبرة تدريب وتطوير

ومدرب دولي معتمد (TOT)

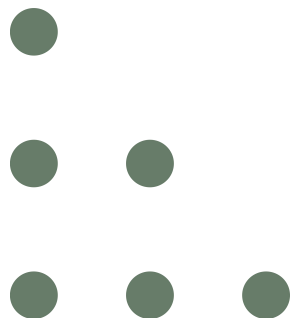


الفصل القابضة
Al Faisal Holding



وصفة للنجاح

رحلة كتاب ألهم المجتمع نحو حياة صحية ومتوازنة
رحلة بدأت بسؤال، ونضجت بالتجربة، واتسعت بالوعي.
الصحة لا تبدأ من طبق الطعام وحده، بل من طريقة
تفكيرنا في الطعام وعلاقتنا بأجسادنا.





وصفة أعمق من الطعام

وصفة النجاح هنا ليست نظامًا لإنقاص الوزن،

بل رؤية تجمع بين العلم والوعي.

التغذية المتوازنة أسلوب حياة ومصالحة هادئة

بين الإنسان وجسده.



الفيصل القابضة
Al Faisal Holding



- لماذا يعرف كثير من الناس ما ينبغي عليهم فعله، ومع ذلك لا يستطيعون الاستمرار؟
- ولماذا يتحول الطعام من مصدر قوة إلى سبب للخوف والذنب والقلق؟

السؤال الذي بدأ الرحلة



المشكلة ليست في نقص المعلومات
المعلومة الغذائية كثيرة ومتاحة، لكن التحدي الحقيقي في الفهم والتطبيق.
نحتاج إلى طريقة أرحم وأوضح للوصول الرسالة الصحية إلى الإنسان.





الفيصل القابضة
Al Faisal Holding



من الحرب مع الطعام إلى فهمه
كثيرون يتعاملون مع التغذية كعقوبة، ومع
الجسد كخصم.
لكن بداية الرحلة كانت في البحث عن طريقة
أرحم وأقرب لفهم الطعام.

الجسد لا يحتاج إلى قسوة
التغذية المتوازنة لا تعني المنع أو المثالية
أو الفشل عند التعثر.
بل تعني أن نتعلم كيف نختار، ونفهم احتياجات
الجسد، ونعود دون جلد للذات.



قبل سؤال الوزن:

سؤال الصحة الأهم ليس: كم سأخسر؟

بل كيف أعيش بصحة و طاقة وعلاقة

سليمة مع الطعام؟

التغذية يجب أن تكون داعمة للحياة، لا

عبئًا إضافيًا فيها.

التوازن يعيش مع الحياة

أختار في معظم الوقت

- ✓ طعام متوازن
- ✓ نشاط بدني
- ✓ نوم كاف
- ✓ شرب ماء
- ✓ عادات صحية

التوازن لا يعني المثالية، بل القدرة على العودة والاختيار بمرونة. النظام الناجح هو الذي يعيش مع

المناسبات

الضغط

السفر

لا الذي ينهار عند أول اختبار

الاستمرارية
أهم من الكمال
والعودة للطريق
أهم من عدم
الخروج عنه أبداً
♡

حياة حقيقية



الفيصل القابضة
Al Faisal Holding



فجوة بين المعرفة والتطبيق
وسط كثرة النصائح والأنظمة المتغيرة،
نحتاج إلى العودة للأساس.
إلى التوازن، وفهم الجسد، والطعام
الحقيقي، والعادات الصغيرة التي تصنع
الفرق.



تصحيح العلاقة مع الطعام

المجتمع لا يحتاج إلى معلومات غذائية فقط، بل إلى علاقة أكثر وعيًا مع الطعام. فالوجبة الصحية لا تُقاس بشكلها، بل بقدرتها على تغذية الجسد وخدمة نمط الحياة.



الفيصل القابضة
Al Faisal Holding



الاتحاد الدولي للتدريب والتطوير
THE INTERNATIONAL UNION
FOR TRAINING & DEVELOPMENT



المؤتمر الخليجي العربي الأول للتدريب والتطوير
THE ARAB LEAGUE FOR TRAINING AND DEVELOPMENT

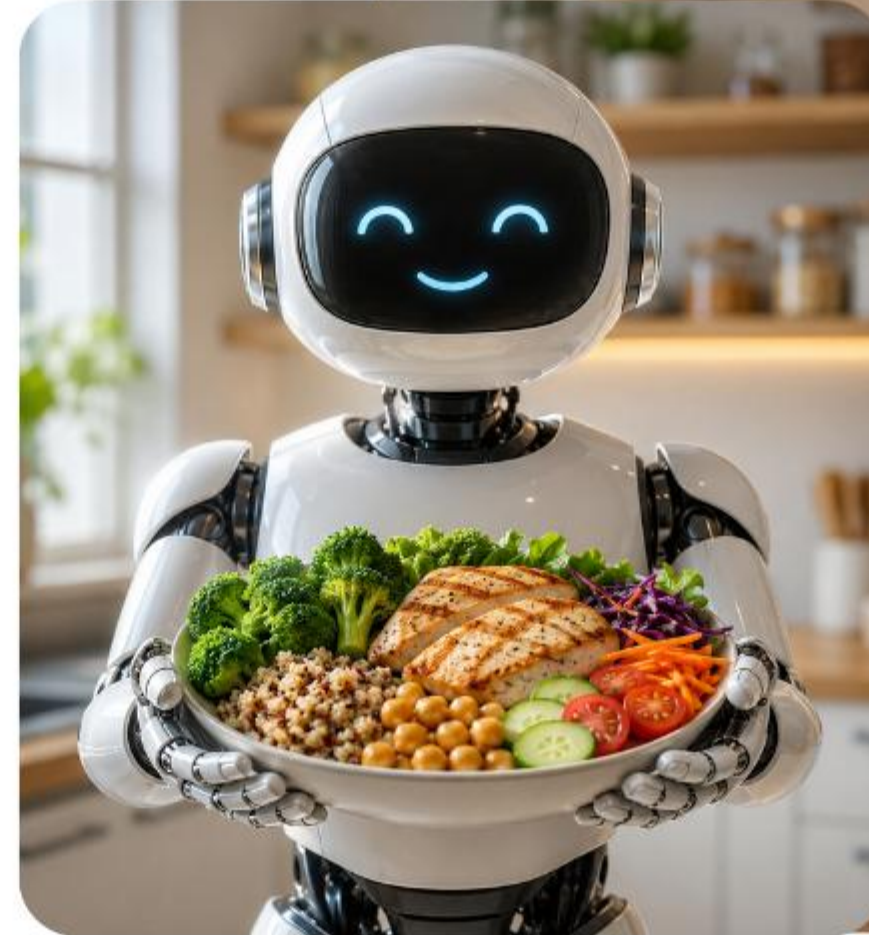
لغة إنسانية لا لغة أوامر

الخطاب الصحي لا ينبغي أن يخاطب الإنسان

كأنه آلة.

بل يجب أن يفهم ظروفه وضغوطه وعاداته،

ويقدم له طريقًا قريبًا قابلاً للاستمرار.





الفيصل القابضة
Al Faisal Holding



كبرت الفكرة مع كل موقف وسؤال وتجربة،
حتى أصبحت رغبة في مرجع بسيط وواضح.
لم يولد الكتاب في يوم واحد، بل كان ثمرة
تراكم طويل من البحث والتأمل والقناعة.

من رحلة
شخصية إلى
كتاب





الفيصل القابضة
Al Faisal Holding



كتاب قريب من
الحياة والأسرة

جاء الكتاب ليجمع الأفكار في صورة قريبة
ومنظمة، لا في قالب معقد أو موجه
للمختصين فقط.
رسالته أن الصحة ممكنة، والتوازن ممكن،
والتغيير يبدأ بالوعي والخطوات الصغيرة.

الأسرة بداية الوعي الغذائي

العادات الغذائية لا تتشكل في العيادات فقط، بل تبدأ من البيت والمائدة والاختيارات اليومية.
عندما يتغير وعي الأسرة، تصبح الصحة فهمًا واعتيادًا لا خوفًا أو حرمانًا.





الفيصل القابضة
Al Faisal Holding



● ● ● وصفة النجاح ورسالة الختام

وصفة النجاح لا تتكون من طعام فقط، بل من وعي وصبر وتدرج ومرونة واستمرارية. لا تنتظروا بداية مثالية؛ ابدأوا بخطوة صغيرة، فالصحة لا تُبنى في يوم واحد، لكنها قد تبدأ من يوم واحد.





المؤتمر الخليجي العربي الأول للتدريب والتطوير
THE FIRST ARAB GULF CONFERENCE FOR TRAINING AND DEVELOPMENT

المؤتمر الخليجي العربي الأول
للتدريب والتطوير - القاهرة
The First Arab Gulf-Arab Conference
& Development - Cairo
20 يونيو 2026



الفيصل القابضة
Al Faisal Holding

الشريك الاستراتيجي
Strategic Partner

شكرًا لكم على حسن الاستماع.

وشكرًا لكل من يؤمن أن الصحة ليست

هدفًا مؤقتًا، بل رحلة حياة.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.



منظم المؤتمر

