

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف-

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم: التدريب الرياضي تنافسي

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

بحث حول

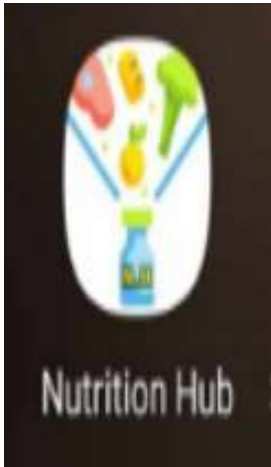
التغذية الرياضية

مستوى: السنة الثانية ليسانس

إشراف: د. بودواني

إعداد: مرزوق أحمد

2024-2023



مقدمة عن الدكتورة سارة عبد الله صقر



- الاسم الكامل: الدكتورة سارة عبد الله صقر
- التخصص: استشارية تغذية علاجية وخبرة تصميم أنظمة غذائية صحية
- الخبرات:
- حاصلة على الدكتوراه في التغذية العلاجية
- مؤلفة سلسلة كتب 'التغذية العلاجية: وقاية وعلاج'
- مؤسسة تطبيق 'Nutrition Hub'

كيفية تحميل التطبيق

- - متوفر على:
- متجر Google Play
- متجر Apple App Store
- -يمكن زيارة الموقع الرسمي:
drsarahsagr.com

ما هو تطبيق Nutrition Hub؟

- -تطبيق صحي شامل يهدف إلى تحسين جودة الحياة من خلال التغذية العلاجية
- -الوظائف الرئيسية:
- • تصميم أنظمة غذائية مخصصة
- • متابعة الحالات الصحية المختلفة
- • تقديم إرشادات غذائية يومية
- • توفير محتوى تعليمي وتوعوي



مميزات التطبيق



- سهولة الاستخدام : واجهة مستخدم بسيطة ومناسبة لجميع الفئات العمرية
- تخصيص الخطط : إمكانية تعديل النظام الغذائي وفقًا لاحتياجات المستخدم
- دعم مستمر : تواصل مباشر مع فريق مختص
- موارد تعليمية : مقالات وفيديوهات تثقيفية

