



مركز
الدكتورة زينب زعيتر
للإستشارات الغذائية

COMPANY
PROFILE

أنت قريب من لحظة التغيير

Zatnab
CLINICAL NUTRITION THERAPY CENTER ZUETER

الفهرس

1

كلمة الدكتورة زينب زعيتر

3

من نحن

5

رؤيتنا

7

أهدافنا

9

قيمنا

11

خدماتنا

17

أجهزتنا

أنت قريب من لحظة التغيير



077 924 8067 – +962 779 248 067



zainab.nutrition2017@gmail.com



<https://web.facebook.com/zainabnutrition>



@ zainabzuater



znutrition

كلمة الدكتورة زينب زعيتر

قمنا بتأسيس مركز الاستشارات التغذوية في إربد أملين من الله أن يسدد خطانا في المساهمة في القضاء على السمنة والأمراض المزمنة بمنطقة الشمال بل بالأردن كاملاً! وأن نكون عوناً للأشخاص الذين يبحثون عن حميات غذائية تساعد في الوصول إلى الوزن المناسب، لنساعد في تحقيق هذا الهدف دون وعود مضللة أو آثار جانبية ضارة، فنحن لا ننتهج فلسفة الوعود بالنتائج السريعة للبرامج الغذائية، وذلك نظراً لأن مثل هذه البرامج مجهدة للأشخاص ومبنية على الحرمان هذا فضلاً عن أضرارها سواء على البشرة أو الكلى أو الكبد، فنحن ننتهج الأسلوب العلمي الذي يتصف بتوازن جميع البرامج الغذائية وذلك لضمان استعادتك لها واستمتاعك بها واستمرارك عليها، أما عن أهم ما يميزنا في المركز هو أن جميع البرامج الغذائية مبنية على أطعمته متوافرة في البيت ولا تستلزم أكل من نوع خاص أو مكملات غذائية، كما أنها ليست مبنية على الحرمان بل تبني على الاعتدال وتناول أطعمة صحية بكميات مناسبة تتناسب مع معدل الحرق لكل حالة، هذا فضلاً عن أننا نخصص مواعيد الرجال بشكل منفصل عن فترات الدوام الخاصة بالنساء، وفيما يتعلق بالنساء فنحن نوفر لهم ترجمة فورية للجلسة وذلك لحالات "الصم والبكم"، وبالأخير فإنه من دواعي سرورنا بذل كل جهد ممكن لجعل خدماتنا أفضل كلما كان ذلك ضرورياً وفي صالح المراجعين.

سدد الله خطانا
دكتورة زينب زعيتر



The speech of Dr. Zainab Zueter

We established a Food Consultancy Center in Irbid, asking for Allah's help in contributing to the elimination of obesity and chronic diseases in the Northern Province, and indeed in Jordan completely! We hope to help people who are looking for diets that help them reach the appropriate weight, to help them achieve this goal without misleading promises or harmful side effects. We do not follow the philosophy of promising quick results for nutritional programs because such programs are stressful for people and are based on food deprivation as well as their damages whether to the skin, kidneys, or liver. We follow the scientific method that is characterized by the balance of all nutritional programs in order to ensure that you are prepared, enjoyed, and sustained. The most important thing that distinguishes us in the center is that all nutritional programs are based on food available at home, do not require special food or nutritional supplements. The foods are not based on deprivation, but rather on moderation and eating healthy foods in appropriate quantities commensurate with the rate of burning for each case. In addition, we allocate men's appointments separately from the working hours for women. With regard to women, we provide them with a simultaneous interpretation of the session for "deaf and mute" cases. Finally, we are pleased to make every effort to enhance our services whenever it's necessary and in the interest of the customers.

**May Allah lead our steps
on the straight path**

Dr. Zainab Zueter



من نحن

مركز الدكتورة زينب زعيتر هو المركز الرائد من نوعه في الاستشارات الغذائية في منطقة الشمال بالأردن، وهو مركز مرخص ومعتمد من قبل وزارة الصحة الأردنية، تأسس المركز عام 2014 على يد استشارية التغذية الدكتورة زينب زعيتر والتي لديها خبرة واسعة بالحميات الغذائية المختلفة وخلفيات علمية بالأمراض المزمنة وصحة القلب والأوعية الدموية، لذلك فإن الاستشارات التي يحصل عليها المراجعين هي أكثر من مجرد نظام غذائي أو حمية معينة، بل هي استشارة احترافية مبنية على كيفية مساعدة المراجعين في الاعتدال في وجباتهم والتخلص من الأعراض الانسحابية للكميات الكبيرة من الطعام أو المتعلقة بالاشتياق للأطعمة غير الصحية، نحن نساعد المراجعين في التخلص من اضطرابات الأكل ونساعدهم في فهم احتياجاتهم لبناء علاقة أفضل مع الطعام فلا يأكلون إلا عند الجوع وليس عند الشعور بالملل أو الحزن أو غيره، ونعلمهم أيضاً كيفية اختيار الطعام الصحي الذي يتناسب مع أوزانهم أو حالتهم الخاصة، ونعلم أن الاستمرار في هذه البرامج ليس بالأمر اليسير فهو بمثابة تحدي لهم ولنا لذلك نحرص على خلق بيئة داعمة وآمنة مبنية على قبولهم لذواتهم وشكل أجسامهم .

About Us



Dr. Zainab Zueter Center is the leading center of its kind in nutritional counseling in the Northern Province of Jordan, and it is licensed and approved by the Jordanian Ministry of Health. The center was established in 2014 by the nutrition consultant, Dr. Zainab Zueter , who has extensive experience with various diets and scientific successes in chronic diseases and cardiovascular health. Therefore, the counseling which the customers receive is more than just a specific food system or diet, but rather a piece of professional advice based on how to help the customers moderate their meals, get rid of the withdrawal symptoms of large quantities of food and Stop Cravings for Unhealthy Foods. We help customers get rid of eating disorders and teach them how to build a better relationship with food, so they only eat when they are hungry not because they're bored, sad, or otherwise. We also teach them how to choose healthy food that suits their own weight or condition. We recognize that the continuation of these programs is not easy. It is a challenge to them, and we are therefore keen to create a supportive and secure environment based on their self-acceptance and the shape of their bodies .

رؤيتنا

نسعى إلى أن نكون المرجعية والخيار الأول لجميع الأفراد بمنطقة الشمال بل بالأردن كاملا عند حاجتهم إلى المشورة الغذائية المبنية على المعلومات العلمية الموثوقة والاحترافية في تقديم السبق في نقل التقنيات التكنولوجية المتطورة في المجال

مهمتنا

تتمثل مهمتنا في تقديم يد العون لجميع الأشخاص الراغبين في الحصول على الوزن الصحي والمثالي خلال وقت قياسي، وذلك من خلال البرامج والأنظمة الغذائية المتوازنة التي نوفرها لكافة الفئات العمرية



Our Vision

We seek to be the reference and the first choice for all individuals in the Northern Province, but rather in all over Jordan when they need nutritional Consultancy based on reliable and professional scientific information in providing it while taking the lead in the transfer of advanced technologies in the field.

Our Mission

Our mission is to help all people wishing to obtain a healthy and ideal weight in record time through the balanced programs and diets that we provide for all age groups

أهدافنا

03

العمل على تقديم القدر الكافي من الدعم للمراجعين من أجل رفع الروح المعنوية وثقتهم بأنفسهم حتى يتسنى لهم تحمل الاستمرار على هذه البرامج

02

العمل على القضاء على مخاوف المراجعين المرتبطة بأن إتباع البرامج الغذائية الصحية ينطوي على الحرمان أو أكل سيء المذاق أو حياة مجهدة

01

العمل على تغيير المفاهيم الخاطئة حول البرامج الغذائية والحميات وذلك من خلال المعلومات العلمية الموثوقة التي نقدمها على منصات التواصل الاجتماعي

06

بث المحتوى العلمي الموثوق وعقد الندوات التي تشجع المواطنين على الأكل الصحي وزيادة نشاطهم البدني ويخلق لهم نمط حياة أكثر صحة

05

العمل على تحسين صحة الأفراد والأسر والمجتمع الأردني من خلال تقديم أفضل البرامج الغذائية والحميات العلاجية للأمراض المزمنة

04

العمل على محاربة السمنة والأمراض المزمنة ومرض هشاشة العظام في الأردن

09

نسعى إلى إتاحة جميع خدماتنا وبرامجنا الغذائية أونلاين وذلك لمن هم خارج الأردن وليس بمقدورهم الحضور إلى مقر مركزنا

08

نعمل جاهدين على أن نكون المقصد والخيار الأول لكل من يسعى لطلب المشورة الغذائية الموثوقة

07

العمل على تثقيف المراجعين حول اللياقة والنشاط البدني والعادات الصحية الإيجابية التي تقيهم من السمنة والأمراض المزمنة

Our Objectives

01

Working on changing misconceptions about nutritional programs and diets through reliable scientific information that we provide on social media platforms

02

Work to eliminate the customers' fears related to the fact that following healthy food programs involves deprivation, bad-tasting food, or a stressful life

03

Work to provide adequate support to the customers in order to improve their morale and self-confidence so that they can bear the continuation of these programs

04

Working to fight obesity, chronic diseases, and osteoporosis in Jordan.

05

Working to improve the health of individuals, families, and Jordanian society by providing the best nutritional programs and therapeutic regimens for chronic diseases

06

Spreading reliable scientific content and holding seminars that encourage citizens to eat healthily, increase their physical activity, and create a healthier lifestyle for

07

Working on educating customers about fitness, physical activity, and positive health habits that assess obesity and chronic diseases

08

We aim to be the destination and first choice for everyone seeking reliable nutritional advice

09

We aim to make all our food services and programs available online for those outside Jordan who are unable to come to the headquarters of our center

قيمنا

الالتزام

نحن ملتزمون تجاه مراجعينا بحصولهم على خدمات ذات جودة عالية تمكنهم من الوصول إلى النتائج التي وعدناهم بها منذ البداية

النزاهة

نراعي جميع أخلاقيات المهنة من خلال الوضوح التام مع المراجعين منذ البدء حول ما يتعلق بالنظام الغذائي الأنسب لهم والنتائج المتوقعة منه، وكذلك المدة الفعلية التي يستغرقها الأمر للوصول إلى ذلك

السعر الأفضل

جميع الأنظمة والبرامج التي نقدمها على أعلى مستوى وذات سعر منطقي وذلك مقارنة بالجودة التي تتم بها جميع خدماتنا

المتابعة المستمرة

نحن متواجدون مع المراجعين وقتما احتاجوا إلينا سواء أثناء المتابعات التي تتم بداخل المركز أو عبر الرد على جميع استفساراتهم على وسائل تواصلنا

المسؤولية المجتمعية

وذلك خلال العمل على محاربة الأمراض المزمنة والسمنة وتغيير المفاهيم الخاطئة حول البرامج الغذائية بالأردن وبمنطقة الشمال بصفة خاصة

Our Objectives

Commitment

We are committed to our customers to obtain high-quality services that enable them to reach the results we promised them from the beginning

Integrity

We take into account all the ethics of the profession through complete clarity with the customers from the start about what is related to the most appropriate diet for them and the expected results from it, as well as the actual time it takes to reach that

Sustained Follow-up

We're here with the customers whenever they need us, both during follow-ups inside the station and by answering all their queries on our means of communication

Best Price

All systems and software that we offer are of the highest standard and at an affordable price, compared to the quality with which all our services are made

Social Responsibility

And that while working to fight chronic diseases and obesity and change the misconceptions about the nutritional programs in Jordan and the Northern Province in particular





خدماتنا

برامج غذائية لتخفيف الوزن

في البدء يتم أخذ القياسات اللازمة حول الوزن والطول، ونحدد نسب كل من الدهون والعضلات والماء بالجسم، كما يتم التعرف على التاريخ المرضي للمراجع وما إذا كان المراجع يعاني من أية أمراض أم لا، ومن ثم يتم عمل تقييم شامل لكل مراجع من أجل التعرف على سلوكياته وعاداته الغذائية، ونمط حياته ونشاطه البدني، وبناء على جميع الخطوات السابقة يمكننا بناء خطة فريدة وحمية غذائية تتناسب بشكل مثالي مع كل حالة على حدة، من خلال تحديد السعرات الحرارية المناسبة لهذه الحالة، ومصادر هذه السعرات أو الأكل الذي يعتمد عليه المراجع للحصول على هذه السعرات الحرارية، هذا فضلا عن أننا نقوم ببناء مفهوم أفضل عن العادات الغذائية والأنشطة البدنية لدى المراجع حتى يصبح الدايت نمط حياه له

برامج غذائية لزيادة الوزن

تقوم استشارية التغذية خلال هذه البرامج بالتعرف على جميع العوامل التي من شأنها زيادة معدلات الحرق لدى الحالة والتسبب لها في نقصان الوزن، ومن ثم يتم التعرف على طبيعة النمط الغذائي والعوامل الوراثية للمراجع، وكذلك يتم فحص نشاط بعض الغدد، وبناء على جميع النتائج يمكننا تحديد سبب نقصان الوزن عن المعدل الطبيعي، وبناء على طبيعة هذه الأسباب ومعرفة نسب الدهون والعضلات والماء في الأطراف، إلى جانب تقدير قيمة السعرات الحرارية التي يحتاج إليها الجسم نقوم بتصميم برنامج غذائي خصيصا لكل حالة، بحيث يحتوي هذا البرنامج الغذائية على سعرات حرارية أكثر من التي يحتاج جسم الحالة أو التي يتم حرقها بالفعل، إلى جانب احتوائه على أطعمة صحية ذات قيمة غذائية عالية لتساعد في النهاية على زيادة الوزن الوصول إلى وزن صحي مثالي

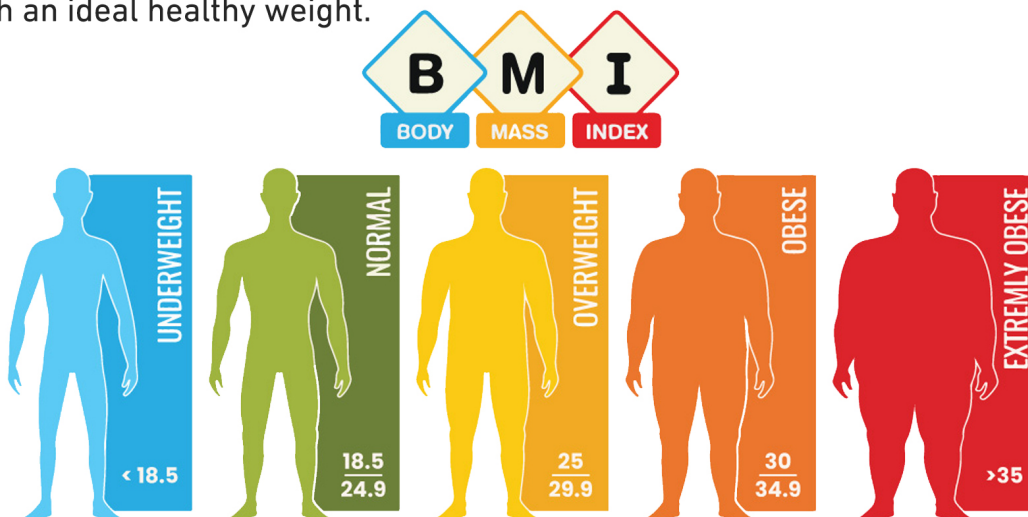
Our Services

Diet programs for weight loss

First, measurements are taken about weight and height, and we determine the proportions of fat, muscle, and water in the body, the customer's medical history is also recognized and whether the customer suffers from any diseases or not, and then a comprehensive evaluation is made for each customer in order to identify his behaviors, food habits, lifestyle, and physical activity. Based on all the previous steps, we can build a unique plan and diet that fits perfectly with each individual case by determining the appropriate calories for each, the sources of these calories or the food that the customer eats to obtain these calories. In addition to, we are building a better concept about the food habits and physical activities of the customer so that the diet becomes a lifestyle for him/her.

Nutritional programs to gain weight

During these programs, the nutritionist identifies all the factors that increase the customer's burn rates and cause it to lose weight, and then the nature of the dietary pattern and the genetic factors are identified for the customer, as well as the activity of some glands is examined, and based on all the results we can determine the cause weight loss than normal, based on the nature of these reasons and knowledge of the proportions of fat, muscle, and water in the extremities, in addition to estimating the value of calories needed by the body, we create a diet program specifically for each case, so that this nutritional program contains more calories than the customer's body needs or that are burned. Indeed, besides containing healthy meals with high nutritional value, to ultimately help you gain weight, to reach an ideal healthy weight.



برامج غذائية لتثبيت الوزن

هذا البرنامج يمثل المرحلة التالية لكل من برامج زيادة الوزن أو تخفيف الوزن، فبعد تحقيق الهدف ووصول المراجع للوزن الذي كان يسعى إليه سواء بالزيادة أو النقصان وذلك اعتمدنا على حالته والبرنامج الذي يتبعه، نقوم خلال هذه المرحلة المتخصصة بالمتابعة مع المراجع ونحدد له نمط غذائي يساعده في الحفاظ على الوزن الصحي الذي وصل إليه، وذلك من خلال تعليم المراجع التالي: فن إدارة الجوع أو الرغبة في الأكل، وكيفية تحديد الكميات أو السعرات الحرارية المناسبة لوزنه، كيفية اختيار الوصفات والأطعمة الأكثر ملائمة للحفاظ على هذا الوزن .

برامج الصيام المتقطع / العكسي

ثبت أن هذا النوع من الصيام له مردود إيجابي في تخفيف الوزن وتحسين الأيض ومعدلات الحرق لدى الأشخاص، لأنه يسمح للجسم باستخدام طاقته المخزنة ويحرق الكثير من الدهون، لذلك فقد أصبح اتجاه صحي رائد في العالم أجمع في الفترات الأخيرة بغض النظر عن معتقدات الأشخاص الدينية، وهناك عدة أنماط أساسية من هذا الصيام المتقطع لكن قد لا تناسب بالضرورة مع جميع الأشخاص أو قد لا تؤدي نتائجها للجميع، لذلك لابد من ملقاة المراجعين وتقييم جميع العوامل الخاصة بأوزانهم الحالية ونقوم بالتعرف على نمط حياتهم من حيث الغذاء والنشاط البدني، حتى نستطيع تحديد ما إذا كان هذا النوع مناسب لصحتهم أم لا، ونقوم بتحديد أيا من أنماط الصيام المتقطع هو الأفضل لحالتهم، هذا فضلا عن أننا نقوم ببناء نمط غذائي صحي ومتوازن لأن طبيعة وجودة الغذاء الذي يأكله الأفراد بعد الصيام هام بقدر أهمية بقائهم صائمين لفترات طويلة .



Nutritional programs for stabilizing the weight

This program represents the next stage for each of the weight gain or weight loss programs, after achieving the goal and reaching the customer for the weight that he was seeking, whether by gain or loss and that we depended on his condition and the program that followed. During this specialized stage, we follow up with the customer and determine for him a dietary pattern that helps him maintain the healthy weight that he has reached, by teaching the following customer: ways to reduce your hunger or desire to eat, how to determine the appropriate quantities or calories for his weight, how to choose the most appropriate recipes and foods to maintain this weight

Intermittent/reverse fasting programs

This type of fasting has been proved to have a positive effect in losing weight and improving metabolism and burn rates for people because it allows the body to use its stored energy and burn a lot of fat. It has become a leading health trend all over the world in recent periods- regardless of people's religious beliefs- and there are several basic styles of this intermittent fasting, but they may not necessarily suit everyone. Therefore, the customers must meet and evaluate all the factors related to their current weights, and we learn about their lifestyle in terms of food and physical activity, so that we can determine whether this type is suitable for their health or not, and we determine which of the intermittent fasting patterns is best for their case, in addition, we plan a healthy and balanced diet because the nature and quality of the food that individuals eat after fasting is as important as it is for them to fast for long periods





برامج غذائية لمرضى الضغط والسكر

يرجع الأصل في قيامنا بتوفير برامج غذائية متخصصة لداء السكري والضغط إلى شيوع هذه الأمراض حيث لا تخلو أسرة من فرد لديها يعاني من أحدهما أو كليهما، لذلك نحرص على توفير أنظمة غذائية متخصصة لمرضى السكر والضغط تساعد في تفادي حدوث أية مضاعفات مرضية مترتبة على طبيعة الغذاء، وتحتوي البرامج الغذائية التي نقدمها على القدر المتوازن من الكربوهيدرات بشكل يتناسب مع طبيعة الحالة الصحية، ويبعد تماما عن الأطعمة التي تحفز على إنتاج الأنسولين أو تزيد نسبة السكر في الدم، وما يترتب عليه من ارتفاع في ضغط الدم أو النوبات القلبية والسكتات الدماغية وغيرها من المضاعفات التي لا يرغب أحد في حدوثها، لذلك نحن نساعدكم على جعل نمط الغذاء صحي ومتوازن بشكل يقيكم بعدين عن المضاعفات

برامج غذائية لمرضى القلب

ارتفاع الكوليسترول ودهنيات الدم من الأسباب الرئيسية وراء كافة أمراض القلب والأوعية الدموية، لذلك فإن الأكل الصحي المتوازن ذو الدهون المنخفضة والبعيد عن الدهون المشبعة يقلل من حالات ارتفاع ضغط الدم أو التعرض لأي من أمراض القلب والأوعية الدموية، لذلك نساعدكم في الحفاظ على صحتكم من التعرض للأمراض المزمنة والحفاظ على قلب سليم معافى، وذلك عبر إتباع حميات غذائية تحتوي على النسب المتوازنة من الدهون، وكذلك النسب المتوازنة من البروتين والصوديوم وتضمن لكم برامجنا الغذائية القدر اللازم من السعرات الحرارية التي تحتاج أجسامكم إليها



Nutritional programs for hypertensive and diabetic customers

The basis for our provision of specialized nutritional programs for diabetes and hypertensive customers is due to the prevalence of these diseases, as no family has a member who suffers from one or both of them, so we are keen to provide specialized nutritional programs for diabetes and hypertensive customers that help them avoid any pathological complications arising from the nature of the food, and the nutritional programs that we offer contain a balanced amount of carbohydrates in a manner commensurate with the nature of the health condition, and completely away from foods that stimulate insulin production or increase blood diabetes, and the consequent rise in hypertensive, heart attacks, strokes and other complications that do not someone wants it to happen, therefore, we help you to make a healthy and balanced diet in a way that keeps you away from complications

Nutritional programs for heart customers

High cholesterol and blood lipids are among the main causes of all cardiovascular diseases, so eating a healthy, balanced diet with low fats and far from saturated fats reduces the incidence of high blood hypertensive or exposure to any of the cardiovascular diseases, therefore, we help you maintain your health from exposure to chronic diseases and maintain a healthy heart, by following diets that contain balanced proportions of fats, as well as balanced proportions of protein and sodium, and our nutritional programs guarantee you the necessary amount of calories that your body needs

برامج غذائية للحوامل والمرضعات

الحمل والرضاعة هما مراحل استثنائية في حياة كل أم تتطلب عناية بصحتها على قدم المساواة من أهمية هذه المراحل، فخلال مرحلة الحمل قد يحدث وأن ينخفض وزن الحامل وهذا أمر غير صحي يعرضها للخطر، لذلك نحرص دائما على توفير حميات غذائية للحوامل تحافظ على صحة كل من الأم والجنين وتمنحها الزيادة المقبولة واللازمة خلال فترة الحمل، أما عن المرضعات فنوفر برامج غذائية تساعدن على فقدان الوزن الزائد الذي اكتسبوه خلال مرحلة الحمل، ولكن دون أن تؤثر هذه البرامج الغذائية على عملية إدرار الحليب أو كميته وبالتالي استمرارية الرضاعة الطبيعية وخسارة الوزن في نفس الوقت دون التأثير سلبا على صحة كل من الأم أو الطفل

برامج غذائية للرياضيين

نقدم حميات غذائية للرياضيين بصفة عامة ولاعبي بناء الأجسام بصفة خاصة، هذه الحميات تحتوي على التوليفة المتوازنة من البروتين والدهون والكربوهيدرات بالقدر اللازم الذي يحتاج إليه المراجع لكي يصل إلى الوزن المثالي وشكل الجسم الذي يرغب فيه، وذلك من خلال أن نقوم بالقياسات الدقيقة لمعدلات الحرق وقياس نسب كل من الدهون والعضلات الخاصة بكل حالة، ومن ثم نحدد السعرات الحرارية المثلى لها، ونحدد البرنامج الغذائي الأمثل الذي يمكنهم من الحصول على هذه السعرات الحرارية، هذا فضلا عن أن هذه الحميات تمدهم بالأحماض الأمينية اللازمة لبناء العضلات والتي تحفز أيضا من إنتاج الهرمونات التي تحتاج أجسامهم إليها خلال هذه المرحلة

برامج رياضية

وهذا النوع من البرامج مناسب لكل من يبحث عن وزن مثالي ويرغب في الحصول على نسب متوازنة من العضلات والدهون، وخلال هذا البرنامج نقوم بتحديد النسب المثالية من العضلات والدهون التي يجب أن يمتلكها جسمك أو وزنك، ومن ثم نقيس النسبة الحالية المتواجدة بالفعل، وبناء عليه نستطيع تقدير النسبة التي عليك الوصول إليه ويمكننا تقدير احتياجات جسمك من البروتين والدهون والكربوهيدرات ونبني لك برنامج رياضي مخصص لحالتك يساعدك في النهاية للوصول إلى الوزن المثالي ذو نسب متوازنة من العضلات والدهون





Nutritional programs for pregnant and lactating women

Pregnancy and lactation are exceptional stages in the life of every mother that requires equal attention to her health due to the importance of these stages. During the stage of pregnancy, it may happen and the weight of the pregnant woman decreases and this is an unhealthy matter that puts her at risk. Therefore, we are always keen to provide nutritional diets for pregnant women who maintain the health of each mother and the fetus and gives it the acceptable and necessary increase during pregnancy. For lactating women, we provide nutritional programs that help them lose the extra weight that they gained during pregnancy, but without these nutritional programs affecting the production of milk or its quantity. We assure the continuity of lactation and weight loss at the same time without negatively affecting the health of both the mother or the child

Nutritional Diets for Athletes

We provide nutritional diets for athletes in general and bodybuilders in particular, such diets contain the balanced combination and the necessary amount of protein, fats, and carbohydrates for the customers in order to reach the ideal weight and body shape that he/ she desires, by the measuring the accurate burning rates and the proportions of both fat and muscle for each case, then we determine the optimal calories for it, and determine the optimal diet program that enables them to obtain these calories. In addition, these diets provide them with the needed amino acids to build muscles, which also stimulate the production of the hormones that their bodies need during this stage

Sport programs

This type of program is suitable for everyone who is looking for ideal weight and obtain balanced proportions of muscle and fat Throughout this program we determine the ideal proportions of muscles and fats that your body or weight should possess, and then measure the proportion that already exists, and accordingly, we can estimate the percentage that you have to reach. As well as estimate your body's needs for protein, fats, and carbohydrates and provide you with a customized exercise program for your condition that will help you, in the end, to reach the ideal weight with balanced proportions of muscle and fat

أجهزتنا

جهاز هشاشة العظام Cm-300 Furuno

هناك الكثير من العوامل والعادات الخاطئة التي قد تؤدي إلى ضعف العظام وهشاشتها، وتعد النساء هن الأكثر عرضة للإصابة حيث تصل نسبة الإصابة في النساء إلى 80%، وما يزيد خطر الإصابة هو أن هشاشة العظام ليس لها أعراض واضحة يمكن تمييزها بالعين المجردة فلا يشتبه في الإصابة إلا بعد أن تنكسر العظام بالفعل، لهذا وجب الفحص والتأكد، ولهذا نوفر هذا الجهاز لمساعدتكم في فحص العظام والتعرف على كثافتها ومدى سلامتها للاطمئنان، ويجمع هذا الجهاز العديد من المميزات هم كالتالي

- سهولة الفحص.
- إمكانية مراقبة هشاشة العظام بصفة دورية.
- إمكانية تقدير كثافة العظام قبل وقوع الكسر.
- آمن على كبار السن والحوامل.
- نتيجة فورية مع رسم بياني.
- تكلفة الفحص منخفضة.
- يتم الكشف عن النتائج والنسب خلال دقائق معدودة.
- حاصل على شهادة FDA اليابانية.
- تقارير مفصلة تعتمد على مقياس الصحة العالمية والتي تعرف بـ (T-Score, Z-Score).



Our Equipment

Cm-300 Furuno Osteoporosis Equipment

There are a lot of factors and wrong habits that may lead to weak and brittle bones, as women are the most vulnerable to osteoporosis with a rate of infection that reaches 80%. The reason for increasing the risk of osteoporosis infection is the disease which does not have clear symptoms and can be only distinguished by the naked eye so that the infection is not suspected until the bone has been already broken. Therefore, it is necessary to check and examine the density of bones, as we provide this device to help you examine the bones and identify their density and the extent of their safety for reassurance

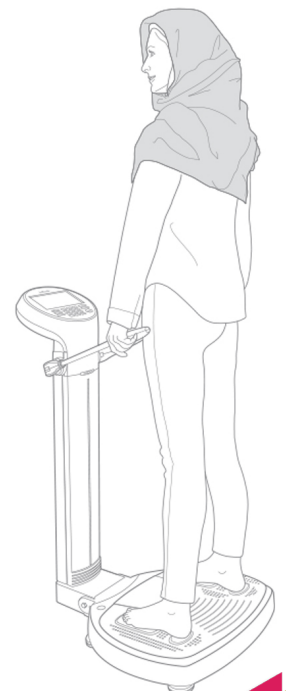
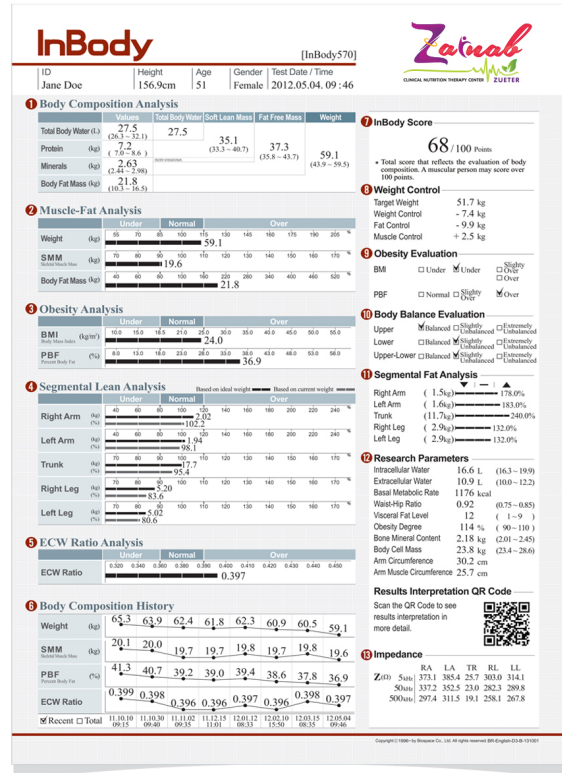
- ease of examination.
- periodically monitors osteoporosis.
- The possibility to estimate bone density before the fracture occurs.
- safe for the elderly and pregnant women.
- the instant result with charts.
- low cost of testing.
- Results and proportions are revealed within a few minutes.
- having the FDA Japanese certificate.
- detailed reports based on the global health scale, known as (T-Score, Z-Score).



ميزان InBody 570

يتخصص هذا الجهاز في معرفة نسبة كل من الدهون العضلات والماء في أطراف الجسم الأربعة، بل ويساعدنا في التعرف على النسب المثالية لكل منهم وذلك لكل مراجع من مراجعينا، ويعتمد في عمله على القياسات الدقيقة وليس المعادلات التخمينية، لذلك فنساعدكم من خلال هذا الميزان في التعرف بشكل تفصيلي على ما يلي

- نسبة العضلات وتوزعها في الجسم وتحديد النسبة المثالية.
- نسبة الدهون وتوزعها في الجسم وتحديد النسبة المثالية.
- نسبة المياه بالجسم وتحديد النسبة المثالية.
- معدل الحرق في الجسم الـ BMR تقرير بالسرعات الحرارية التي يتطلبها الجسم.
- تحديد كتلة الجسم.
- مقاس الخصر.
- قياس مفصل للسرعات الحرارية خلال التمارين الرياضية .



InBody 570 Weighing Scale

This Scale specializes in determining the fat, water, and muscle proportion in the four limbs of the body, and it also helps us to determine the ideal proportion for each of them for each one of our customers. It depends on the accurate measurements, not the speculative equations. Therefore, we will help you, through this scale, to identify in detail the following

- Determine the ideal muscle proportion and their distribution in the body.
- Determine the ideal fat proportion and its distribution in the body.
- Determine the ideal body water proportion.
- A report of the Calories required by the body A for the basal metabolic rate (BMR).
- body Mass Control.
- waist size.
- detailed calorie measurement during exercise.



مركز الدكتورة زينب زعيتر للاستشارات الغذائية

إربد مجمع عمان الجديد – الصيداوي سنتر فوق العلاونة وأبو شيخة للصرافة –
المدخل بجانب البنك الأردني الكويتي – الطابق الثاني مكتب رقم 20

Dr. Zainab Zueter Clinical Nutrition Therapy Center .

Irbid Amman New Complex - Al-Seedawi Center Above Alawneh and Abu Sheikha Exchange
Entrance next to Jordan Kuwait Bank - Second Floor Office No.20 -

☎ 077 924 8067 – +962 779 248 067

✉ zainab.nutrition2017@gmail.com

🌐 <https://web.facebook.com/zainabnutrition> 📷 @ zainabzuater 📱 znutrition