

نادي الثقة ينظم محاضرة حول التغذية الصحية للرياضيين



في إطار جهوده المستمرة لتعزيز الصحة العامة والرفاهية لأعضائه، نظم نادي الثقة للمعاقين بالشارقة، محاضرة مهمة بعنوان «التغذية الصحية للرياضيين»؛ وذلك ضمن استراتيجية النادي، لتعزيز مفهوم الاستدامة الصحية بين أعضائه.

شهدت المحاضرة حضور أحمد سالم السويدي المدير التنفيذي للنادي إلى جانب عدد كبير من المدربين والرياضيين من ذوي الإعاقات المختلفة والأجهزة الطبية والإدارية بالنادي؛ حيث تم تقديم معلومات قيّمة حول أهمية التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي وتعزيز الصحة العامة.

وتناولت المحاضرة مجموعة من الموضوعات المهمة من بينها اختيار الأطعمة الصحية، والتوازن الغذائي، والعناصر الغذائية الضرورية للرياضيين.

تحدثت خلال المحاضرة الدكتورة سماح أحمد بلال أخصائية تغذية علاجية، وترجمها إلى لغة الإشارة محمد مصطفى من جامعة الشارقة، وقدمتا نصائح وإرشادات قيّمة يمكن للرياضيين تطبيقها في حياتهم اليومية، لتحسين أدائهم.

.وصحتهم

وأشاد أعضاء النادي بالجهود التي يبذلها النادي لتوعية أعضائه بأهمية الرعاية الغذائية السليمة، وتحقيق الاستدامة الصحية، كما أعربوا عن امتنانهم للمتخصصين الذين قدموا المعلومات القيّمة والمفيدة خلال المحاضرة

من جانبه، أكد أحمد سالم المظلوم السويدي أن هذه المبادرة تأتي ضمن سلسلة من الفعاليات والأنشطة التي ينظمها نادي الثقة؛ لتعزيز الوعي بأهمية الصحة العامة واللياقة البدنية بين أعضائه، وتعزيز مفهوم الاستدامة الصحية في المجتمع.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024