

180°FIT



180 Fit is a nutritional counseling center designed to put you on the path to a lifetime of healthy habits. We do so by performing a full body assessment by our trained nutritionists and then design a full meal plan tailormade to suit your individual needs.

About Us



Maintaining a healthy lifestyle is a choice that rewards you for a lifetime: "You are what you eat" and so making the choice to nourish your body with the fresh, seasonal ingredients we provide will put you on a journey towards good health and fulfillment. Make the right choice with 180 fit for a sound body and mind.

Our in house chefs, along with our nutritionists handpick only the best quality ingredients to prepare healthy caloriecontrolled, nourishing meals without compromising on taste. Whatever are your goals, from weight loss to healthy eating, or specific dietary requirements, our team is ready to devise special diet plans to suit you. We cater to individuals, families and businesses wishing to provide healthy meals without compromising on taste. What's more, we deliver all our delicious meals to your door steps!

180 fit not only devise a meal plan and prepare your meals, but delivers them free of charge to any place of your choice. We offer a flexible range of packages whether you would like all five meals or only one meal a day. 180 fit provides an ideal solution for busy working people who want to eat well but simply do not have time to prepare food. We also provide a family meal plan. You can now feed your family healthy, cost effective wholesome food without fretting over its preparation.

180°FIT

Your guide to a healthier lifestyle

الطريقة للحياة الصحية

180°FIT

نبذة عن

هو مركز الإرشاد الغذائي الذي ابتكر خصيصاً لوضعكم على الطريق الصحيح إلى نمط الحياة الصحي والعادات الصحية. ونقوم بذلك عن طريق إجراء تقييم كامل للجسم من قبل خبراء التغذية المدربين لدينا ومن ثم نقوم بوضع خطة وجبة كاملة يتم إعدادها خصيصاً لتناسب مع الاحتياجات الفردية الخاصة بكم.



لدينا في المركز فريق عمل من أمهر الطهارة الذين يعملون جنباً إلى جنب مع خبراء التغذية لدينا والذين يعملون معا بعناية فائقة لانتقاء أفضل أنواع المكونات لإعداد وجبات صحية ومغذية بسعرات حرارية منخفضة دون المساومة على الذوق. أياً كانت أهدافكم التي تتمثل في فقدان الوزن أو تناول الطعام الصحي أو المتطلبات الغذائية المحددة، لدينا فريق عمل على أهبة الإستعداد لوضع خطط النظام الغذائي الخاص التي تتناسب مع كافة أذواقكم. إننا نقوم بتلبية متطلبات الأفراد والأسر والشركات الراغبة في تقديم وجبات صحية دون المساومة على الذوق، والأكثر من ذلك فإننا نقوم بتوفير احتياجاتكم من وجباتنا الشهية ونضعها في متناولكم من الباب إلى الباب.

FIT ١٨٠ ليس فقط يضع برامج صحية وإعداد وجبات الطعام الخاصة بكم فحسب بل إننا أيضاً نقوم بتوصيلها إلى أي مكان حسب اختيارك. كما أننا نقدم أيضاً مجموعة مرنة من البرامج منها وجبات الطعام الخمس أو وجبة واحدة فقط في اليوم. **FIT ١٨٠** يعد هو الحل الأمثل لأولئك الذين يكونون منشغلين بالعمل أو ليس لديهم الوقت الكافي لإعداد الطعام والذين يرغبون في تناول الطعام بشكل جيد وصحي ولكن ببساطة. ونحن نقدم أيضاً برنامجاً غذائياً صحي للأسرة، يمكنك الآن إطعام أفراد أسرتك بطعام صحي وشامل وفعال من حيث التكلفة ومن دون القلق أو التوجس من إعدادها.

الحفاظ على نمط حياة صحي هو الخيار الذي يكافئك لمدى الحياة: " أنت ما تأكله" وهكذا فإن جعل الخيار لتغذية جسمك مع المكونات الموسمية الطازجة والصحية التي نقدمها سوف يضعك على المسار الصحيح في رحلتك نحو صحة جيدة. اختر الخيار الأنسب مع **FIT ١٨٠** للحصول على جسم سليم وعقل سليم.



