



قيادة العظماء  
**LEADING**  
THE GREAT

*Building the Great and the Legends*



**Longevity**

The secrets to healthy living

**مقدمة لمشروع لونجفتي :  
حياة صحية طويلة**

**Profile Presentation**

   / leadingthegreat

[www.leadingthegreat.com](http://www.leadingthegreat.com)



The secrets to healthy living

المشروع الصحي المتكامل الأول في المملكة  
للذين تخطّو العقد الخامس من العمر

**The First**

**Complete  
Healthy Concept**

**In Saudi Arabia**

*pecially designed*

**For Seniors**

**Over 50 Years Old...**



FOOD PROGRAMS



FITNESS PROGRAMS



LAWS OF LONGEVITY



البرامج الرياضية الأولى في  
المملكة لما فوق الخمسين عام

*The First*  
*Fitness Program*

**In Saudi Arabia**

*Specialized in Group Exercise &  
Personal Trainer*

**For Seniors  
Over 50 Years Old...**

لونجفتي الطريق الامثل لحياة صحية طويلة :  
برامج غذائية – برامج رياضية – قوانين الحياة الصحية

**The Most  
Effective way to  
Live Longer**



**Food  
Programs**



**Fitness  
Programs**



**Laws of  
Longevity**



# Longevity

is the **SECRET** to people who...



Have a  
**Positive Mood  
& Sharp Mind**



Are  
**Full of Energy**



Look **Good**  
and Feel **Great**



Live **Long**  
and have a  
**Healthy Life**



Doesn't  
**Gain Weight**



Rarely  
**Get Sick**

## أسرار الحياة الصحية الطويلة :

تفكير ايجابي وعقل متحفز ، نشاط مرتفع ، عيش حياة صحية  
اطول ، سعادة عالية لا زيادة في الوزن ، نادر المرض

**أضف عمراً جديداً إلى حياتك بإذن الله :**

وظفنا خبراتنا العلمية والعملية  
الطويلة لتصميم برامج مختصة  
لتكون حياتك أفضل

## **Add Life to your Years**

We create and design the Longevity programs from our specialization and years of experiences because we care about this stage of life for you to have a better quality of living.





The secrets to healthy living

# *Fitness Exercise*

Is not only good for

**Physical Health**

But also for

# *Mental Health*

These programs are for

**Group Exercise & Professional Personal Trainers**

التمارين الرياضية جيدة  
للعقل كما هي للجسم

## FITNESS PROGRAMS FOR LONGEVITY

These fitness programs are designed only for

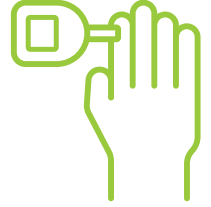
برامج رياضية لحياة صحية طويلة تستهدف الذين تخطوا الخمسين عاماً



Healthy Weight



Rejuvenation



Anti Diabetes



Anti Arthritis  
& Osteoporosis



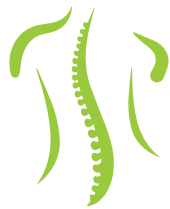
Healthy Heart



Longevity  
Bootcamp



Anti Cholesterol



Healthy Back



Anti Cancer



Strong Muscles  
& Bones



Anti Stress  
& Meditation





The secrets to healthy living



برامج رياضية جماعية ، وتدريب  
شخصي للذين تجاوزوا الخمسين عاماً

# Longevity Fitness Programs

with

**Special Personal Trainer**

**For Seniors**

**Over 50 Years Old...**

الطعام الصحي يبدل نمط حياتك

*Healthy Food*

**Change the**

*Way you Eat...*

## وجبات لونغفتي :

وجبات صحية طازجة مصممة من قبل فريق عمل  
متخصص لمنحك حياة صحية اطول .

وجباتنا تصلك الى حيث تريد



## LONGEVITY MEALS

Fresh, delicious food program designed  
by our team for a better and longer life.

**The Meals will be delivered to your  
Location.**



## الوجبات الملكية :

وجبات ملكية عضوية بنوعية راقية لترضي  
ذوقك الرفيع لتحقيق اهدافك .  
وجباتك تصلك الى حيث تريد



## LONGEVITY ROYAL

Very high quality **“ORGANIC”** programs  
with a lot of healthy meal options and  
international meals, designed by specialized  
team, to achieve your goals.

**The Meals will be delivered to your  
Location.**





By choosing  
*Longevity Meals Membership*  
you will...

لانك اخترت وجبات لونجفتي ستحقق الاهداف التالية :



Look  
Younger



Feel  
Stronger



Live  
Healthier



Have a Strong  
Immune System



Lose  
Weight



***Fresh, Organic, and Delicious Meals*** prepared  
in a home made style.

Designed to give you ***a Better Healthy Life*** by  
our nutritionists and consultants.

With continuous examinations and follow-up.

**كأنتك تحضر وجباتك الطازجة العضوية الصحية  
في منزلك.**

**وتم تصميم هذه البرامج عبر مختصين واستشاريين  
صحيين مع متابعة شخصية لكم**



# *Senior Healthy Lifestyle*

**Building a  
Healthier Body**

**For a**

# *Lifetime...*



The secrets to healthy living

## LIFESTYLE PROGRAMS FOR LONGEVITY

## اسلوب الحياة الخاصة بلونجفتي



**Stress  
Management**



**Healthy Sleep**



**Mental Health**



**Special  
Supplements**



**Love**



**Right  
Medication**



**Regular  
Medical Check up**



**Senior  
Safety**



## Test and Consultation

We provide special test and consultation in order to address aging-related challenges for seniors. We take special approach which is essential to the particular challenge which can arise in seniors.

## فحوصات واستشارات

نقدم لكم فحوصات واستشارات لتصميم برنامجكم ونتابعكم عبر تصميم برامجكم الرياضية ، والغذائية ، واسلوب حياتكم الصحي للوصول الى نتائج سريعة وقوية وتحقيق الاهداف الصحية



**THANK YOU!**

   / leadingthegreat

[www.leadingthegreat.com](http://www.leadingthegreat.com)