



**تدريب الأعضاء:**

**التغذية الصحية السليمة لذوي الشواغل الكثيرة**

**التدريب المميز لشهر فبراير**

**التغذية الصحية السليمة لذوي الشواغل الكثيرة.** تغطي هذه الدورة التدريبية أساسيات التغذية السليمة، وتتناول أسباب ضرورة الالتزام بذلك وكيفية الاستفادة من ذلك في حياتنا المليئة بالشواغل. وتتناول أيضًا الخرافات المتعلقة بالتغذية الصحية وفقدان الوزن، والعلم الداعم للأنظمة الغذائية الصحية والمتوازنة، واقتراح الوجبات الصحية التي تناسب الأشخاص المشغولين بكثرة.

**يستفيد المشاركون بما يلي:**

* فهم أسباب أهمية التغذية الصحية.
* معرفة الحقائق والخرافات حول "الأكل الصحي".
* فهم حقيقة النظام الغذائي المتوازن.
* الحصول على المعلومات حول الأطعمة التي ترهق الجسم.
* فهم أهمية توازن السكر في الدم.
* التعرُّف على الأفكار لوجبات الإفطار والغداء والعشاء البسيطة.

احرص على التسجيل للحصول على جلسة تدريب مباشرةً لمدة ساعة واحدة (1) أو استخدم الخيار حسب الطلب لمشاهدة التدريب في الوقت المناسب لك. تتوفر خيارات التدريب باللغة الإنجليزية وهي متاحة عالميًا.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجلسات المسجَّلة**  حسب الطلب  (بدون أسئلة وأجوبة)  **[شاهد هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/df3539c67b35103cbfff005056815555/playback)**  **هل وقتك محدود؟**  شاهد ملخصًا مدته 10 دقائق    **[هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback)** | **12 فبراير**  1-2 مساءً بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3uYAG) | **13 فبراير**  5-6 مساءً بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3zYAG) | **15 فبراير**  7-8 مساءً بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN44YAG) | **21 فبراير**  7-8 صباحًا بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN49YAG) |

**الأعداد محدودة لخيارات جلسات التدريب المباشرة، لذلك يلزم التسجيل مسبقًا.**

**البدء**

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على 911 إذا كنت في الولايات المتحدة أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مِرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو خطة التأمين الصحي). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير بدون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد "برنامج مساعدة الموظفين" بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2023 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.