



**Mitgliederschulung:**

**Ich habe keine Zeit,   
mich gesund zu ernähren**

**Fortbildungsangebot im Februar**

**Ich habe keine Zeit, um mich gesund zu ernähren.** Dieser Kurs befasst sich mit den Grundlagen einer gesunden Ernährung und zeigt auf, warum wir uns gesund ernähren sollten und wie wir Zeit dafür finden, auch wenn wir viel zu tun haben. Es geht um Mythen zur gesunden Ernährung und Gewichtsabnahme, um die wissenschaftlichen Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und um Vorschläge für gesunde Mahlzeiten für vielbeschäftigte Menschen.

**Inhalte der Sitzung:**

* Sie machen sich bewusst, warum Sie gut essen sollten.
* Sie lernen die Wahrheiten und Mythen über „gesunde Ernährung“ kennen.
* Sie wissen, wie Sie sich ausgewogen ernähren.
* Sie erfahren, welche Lebensmittel den Körper belasten.
* Ihnen wird bewusst, wie wichtig ein ausgewogener Blutzuckerspiegel ist.
* Sie machen sich mit einfachen Ideen für Frühstück, Mittagessen und Abendbrot vertraut.

Melden Sie sich für die einstündige Schulung an oder rufen Sie sie über die On-Demand Option ab und sehen sich die Schulung, wenn es Ihnen passt. Die Schulungen werden weltweit in englischer Sprache angeboten.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aufgezeichnete Sitzungen**  Auf Abruf  (keine Fragen und Antworten)  **[Hier ansehen](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/df3539c67b35103cbfff005056815555/playback)**  **Sie haben wenig Zeit?**  Sehen Sie sich    **[hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback)** [die zehnminütige Zusammenfassung an](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback) | **12. Februar**  13.00 bis 14.00 Uhr (GMT)  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3uYAG) | **13. Februar**  17.00 bis 18.00 Uhr (GMT)  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3zYAG) | **15. Februar**  19.00 bis 20.00 Uhr (GMT)  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN44YAG) | **21. Februar**  7.00 bis 8.00 Uhr (GMT)  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN49YAG) |

**Die Teilnehmerzahl der Live-Schulungen ist begrenzt, bitte melden Sie sich vorher an.**

Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen in die nächstgelegene Notaufnahme. Dieses Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft. Wegen möglicher Interessenkonflikte werden keine rechtlichen Beratungen zu Problemen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum, seine Partnerunternehmen oder andere Einrichtungen nach sich ziehen, über die der Kläger oder die Klägerin direkt oder indirekt Leistungen erhält (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherung). Dieses Programm und alle seine Komponenten, insbesondere Dienstleistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar und können ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau im Programm zur Mitarbeiterunterstützung können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. In bestimmten Fällen ist eine Deckung ausgeschlossen oder nur eingeschränkt möglich.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.