



**Formación para miembros:**

**Estoy demasiado ocupado   
para comer sano**

**Formación destacada de febrero**

**Estoy demasiado ocupado para comer sano.** Este curso cubre los conceptos básicos de comer adecuadamente, aborda por qué deberíamos hacerlo y cómo podemos lograrlo en nuestras vidas ajetreadas. Analiza los mitos sobre la alimentación saludable y la pérdida de peso, la ciencia detrás de las dietas sanas y equilibradas y sugerencias de comidas saludables para personas ocupadas.

**Los participantes podrán:**

* Entender por qué deben comer adecuadamente.
* Conocer las verdades y los mitos sobre la "alimentación saludable".
* Saber lo que es una dieta equilibrada.
* Recibir información sobre alimentos que estresan al cuerpo.
* Comprender la importancia de equilibrar el azúcar en sangre.
* Aprender ideas sencillas para el desayuno, el almuerzo y la cena.

Inscríbete en una sesión de formación de 1 hora en directo o elige la opción de ver la sesión grabada cuando te sea conveniente. Las opciones de formación están en inglés y disponibles en todo el mundo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**  Bajo demanda  (sin sesión de preguntas y respuestas)  **[Mirar aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/df3539c67b35103cbfff005056815555/playback)**  **¿Tienes poco tiempo?**  Ve el resumen de 10 minutos    **[aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback)** | **12 de febrero**  13:00–14:00 GMT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3uYAG) | **13 de febrero**  17:00–18:00 GMT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3zYAG) | **15 de febrero**  19:00–20:00 GMT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN44YAG) | **21 de febrero**  7:00-8:00 GMT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN49YAG) |

**Las vacantes para las sesiones de formación en directo son limitadas, por lo que se requiere inscripción previa.**

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llama al 911 si estás en Estados Unidos o al número de servicios de emergencia locales si estás fuera de Estados Unidos, o acude a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico u otro profesional de la salud. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier empresa a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de seguro médico). Este programa y todos sus elementos, en particular los servicios a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones y están sujetos a cambios sin previo aviso. Los niveles de experiencia o educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado podrían variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos normativos de cada país. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas que son propiedad de sus respectivos dueños. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.