



**Formation des membres :**

**Je suis trop occupé(e)   
pour manger sainement**

**Formation en vedette de février**

**Je suis trop occupé(e) pour manger sainement.** Ce cours couvre les principes de base d’une bonne alimentation, en expliquant pourquoi nous devrions la pratiquer et comment nous pouvons l’intégrer dans nos vies occupées. Il aborde les mythes sur l’alimentation saine et la perte de poids, la science qui sous-tend les régimes alimentaires sains et équilibrés, et des suggestions de repas sains pour les personnes très occupées.

**Les participants vont :**

* Comprendre pourquoi il faut bien manger.
* Découvrir les vérités et les mythes sur l’alimentation saine.
* Comprendre un régime alimentaire équilibré.
* Recevoir des informations sur les aliments qui stressent l’organisme.
* Comprendre l’importance de l’équilibre de la glycémie.
* Apprendre des idées simples pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.

Inscrivez-vous à une séance de formation en direct d’une heure ou utilisez l’option à la demande pour suivre la formation au moment qui vous convient le mieux. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles à l’échelle mondiale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**  À la demande  (pas de questions-réponses)  **[Visionnez ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/df3539c67b35103cbfff005056815555/playback)**  **Vous manquez de temps ?**  Visionnez le résumé de 10 minutes    **[ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback)** | **12** **février**  13h-14h GMT  (avec questions-réponses)  [**Inscrivez-vous dès maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3uYAG) | **13** **février**  17h-18h GMT  (avec questions-réponses)  [**Inscrivez-vous dès maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3zYAG) | **15** **février**  19h-20h GMT  (avec questions-réponses)  [**Inscrivez-vous dès maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN44YAG) | **21** **février**  7h-8h GMT  (avec questions-réponses)  [**Inscrivez-vous dès maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN49YAG) |

**Le nombre de places est limité pour les options de séances de formation en direct ; une inscription préalable est donc requise.**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, appelez le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro de téléphone du service d’urgence local si vous êtes en dehors des États-Unis, ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d’un médecin ou d’un professionnel de la santé. En raison du risque de conflit d’intérêts, aucune consultation juridique ne sera fournie sur des questions susceptibles d’entraîner une action en justice contre Optum ou ses sociétés affiliées, ou contre toute entité par l’intermédiaire de laquelle l’appelant reçoit ces services directement ou indirectement (par ex., un employeur ou un plan de santé.) Ce programme et toutes ses composantes, notamment les services destinés aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles dans toutes les localités et sont sujets à changement sans préavis. Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants faisant partie du Programme d’aide aux employés peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des exigences réglementaires du pays. Certaines exclusions et restrictions peuvent s’appliquer.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Tous les autres noms de produits ou de marques sont des marques commerciales ou des marques déposées qui appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Optum est un employeur offrant l’égalité d’accès à l’emploi.