



**가입자 교육:**

**너무 바빠서 건강한 섭식이 어려워요**

**2월의 교육**

**너무 바빠서 건강한 섭식이 어려워요.** 이 과정에서는 건강한 식사에 대해 다루면서 왜 건강한 식사를 해야 하고 바쁜 생활 속에서 어떻게 할 수 있는지에 대한 기초를 알아봅니다. 건강한 식사와 체중 감량에 관한 잘못된 상식과 건강하고 균형잡힌 식사에 숨겨진 과학, 그리고 바쁜 생활을 하는 사람들을 위한 건강한 식사 제안에 대해 알아봅니다.

**참가자들은:**

* 올바른 섭식을 해야 하는 이유를 이해합니다.
* ‘건강한 섭식’에 대한 진실과 오해에 대해 배웁니다.
* 균형 잡힌 식단에 대해 이해합니다.
* 몸에 스트레스를 주는 음식에 대한 정보를 얻습니다.
* 혈당 유지의 중요성을 이해합니다.
* 간편한 아침, 점심 및 저녁 식사에 대한 아이디어를 얻습니다.

1시간짜리 라이브 교육 세션에 등록하거나 주문형 옵션을 사용하여 편리한 시기에 교육 내용을 확인하시기 바랍니다. 교육 옵션은 영어로 제공되며 전 세계적으로 이용 가능합니다.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **세션 녹화본**  주문형  (질의 응답 불가)  **[여기서 시청하세요](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/df3539c67b35103cbfff005056815555/playback)**  **바쁘십니까?**  10분 요약본을  [**여기서 시청하세요**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback) | **2월 12일**  1-2 PM 그리니치 표준시  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3uYAG) | **2월 13일**  5-6 PM 그리니치 표준시  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3zYAG) | **2월 15일**  7-8 PM 그리니치 표준시  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN44YAG) | **2월 21일**  7-8 AM 그리니치 표준시  (질의 응답 가능)  [**지금 등록하세요**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN49YAG) |

**라이브 교육 세션은 공간이 제한되어 있으므로 사전 등록을 하시기 바랍니다.**

본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 미국의 경우 911번으로 전화하고, 미국 외 지역의 경우 지역 응급 서비스 전화번호로 전화하거나 가장 가까운 응급실을 방문하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optium 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로 법적 조치를 수반할 수 있는 법적 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램 및 모든 구성 요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원을 위한 서비스는 어떤 지역에서는 제공되지 않을 수 있으며 사전 통지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 리소스의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가별 규제 요건에 따라 다를 수 있습니다. 보장 제외 혹은 제한이 있을 수 있습니다.

© 2023 Optum, Inc. 모든 권한 보유. Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은

각 소유주의 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.