



**Latihan ahli:**

**Saya Terlalu Sibuk Untuk Makan Secara Sihat**

**Februari menampilkan latihan**

**Saya Terlalu Sibuk Untuk Makan Secara Sihat .** Kursus ini merangkumi asas-asas pemakanan yanga baik, menerangkan mengapa kita perlu melakukannya dan bagaimana kita boleh merealisasikannya dalam kehidupan yang sibuk. Ia membincangkan mitos tentang pemakanan sihat dan penurunan berat badan, sains di sebalik diet sihat dan seimbang serta cadangan makanan sihat untuk orang yang sibuk.

**Para peserta akan:**

* Fahami mengapa anda perlu makan secara sihat.
* Ketahui kebenaran dan mitos tentang 'pemakanan sihat'.
* Fahami tentang pemakanan seimbang.
* Menerima maklumat tentang makanan yang memberi tekanan kepada badan.
* Fahami Kepentingan mengimbangi gula dalam darah.
* Ketahui idea sarapan, makan tengah hari dan makan malam yang ringkas.

Mendaftar untuk sesi latihan 1 jam secara langsung atau menggunakan pilihan atas permintaan untuk menonton latihan pada bila-bila masa yang sesuai dengan anda. Pilihan latihan adalah dalam bahasa Inggeris dan tersedia di seluruh dunia.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesi yang dirakam**  Atas permintaan  (tiada pertanyaan)  **[Tonton di sini](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/df3539c67b35103cbfff005056815555/playback)**  **Tiada masa?**  Tonton ringkasan 10 minit    **[di sini](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback)** | **12hb Februari**  1-2 PETANG GMT  (berserta Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3uYAG) | **13hb Februari**  5-6 PETANG GMT  (berserta Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3zYAG) | **15hb Februari**  7-8 MALAM GMT  (berserta Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN44YAG) | **21hb Februari**  7-8 PAGI GMT  (berserta Soalan Lazim)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN49YAG) |

**Tempat duduk adalah terhad untuk pilihan sesi secara langsung, jadi pendaftaran awal diperlukan.**

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, talian perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke A&E terdekat. Program ini bukan pengganti untuk doktor atau profesional penjagaan. Disebabkan potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan mengenai isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melalui entiti tersebut pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth., majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponen, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk kepada perubahan tanpa notis. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau peraturan negara. Pengecualian dan had liputan mungkin terpakai.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di AS dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.