



**Medlemsopplæring:**

**Jeg har det for travelt til å spise sunt**

**Opplæring i februar**

**Jeg har det for travelt til å spise sunt.** Dette kurset dekker det grunnleggende om å spise godt, tar for seg hvorfor vi bør gjøre det og hvordan vi kan få det til å fungere i våre travle liv. Det går gjennom myter om sunt kosthold og vekttap, vitenskapen bak sunne og balanserte dietter, og sunne måltidsforslag for travle mennesker.

**Deltakerne vil:**

* Forstå hvorfor du bør spise godt.
* Lær sannheter og myter om 'sunn spising'.
* Forstå et balansert kosthold.
* Motta informasjon om matvarer som stresser kroppen.
* Forstå viktigheten av å balansere blodsukkeret.
* Få enkle ideer til frokost, lunsj og kveldsmåltid.

Registrer deg for en live 1-times opplæringsøkt eller bruk alternativet til å se opplæringen på forespørsel når det passer deg. Opplæringsalternativer er på engelsk og tilgjengelig globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Innspilte økter**På forespørsel(ingen spørsmål og svar)**[Se her](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/df3539c67b35103cbfff005056815555/playback)****Dårlig tid?**Se 10-minutters oppsummering  **[her](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback)** | **12. februar**13-14 GMT(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3uYAG) | **13. februar**17-18 GMT(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3zYAG) | **15. februar**19-20 GMT(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN44YAG) | **21. februar**07-08 GMT(med spørsmål og svar)[**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN49YAG) |

**Det er begrensede plasser for alternativene for live treningsøkter, så forhåndsregistrering er nødvendig.**

**Kom i gang**

Denne opplæringen skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA, lokalt nødnummer hvis du er utenfor USA, eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for helsehjelp fra lege eller helsepersonell. På grunn av muligheten for interessekonflikter vil det ikke gis juridiske råd om spørsmål som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller tilknyttede selskaper, eller enhver enhet som innringer mottar disse tjenestene gjennom, direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, særlig tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelig på alle steder og er underlagt endring uten forhåndsvarsel. Erfarings- og/eller utdanningsnivå for ressurser knyttet til programmer for ansatt-assistanse kan variere, basert på kontraktsmessige krav eller nasjonale lovmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. Optum er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produkt- navn er varemerker eller registrerte varemerker som tilhører deres respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.