



**Ledentraining:**

**Ik heb het te druk om gezond te eten**

**Aanbevolen training februari**

**Ik heb het te druk om gezond te eten.** Deze cursus behandelt de basisprincipes van goed eten, behandelt waarom we dit zouden moeten doen en hoe we dit kunnen laten werken in ons drukke leven. Het behandelt mythes over gezond eten en afvallen, de wetenschap achter gezonde en evenwichtige voeding en gezonde maaltijdsuggesties voor drukbezette mensen.

**Deelnemers zullen:**

* Begrijpen waarom je goed moet eten.
* Waarheden en mythes leren over 'gezond eten'.
* Een uitgebalanceerd dieet begrijpen.
* Informatie ontvangen over voedingsmiddelen die het lichaam belasten.
* Het belang van een evenwichtige bloedsuikerspiegel begrijpen.
* Eenvoudige ideeën leren voor ontbijt, lunch en avondeten.

Schrijf je in voor een livetrainingssessie van 1 uur of gebruik de ‘op aanvraag’-optie om de training te bekijken wanneer het je uitkomt. Trainingsopties zijn in het Engels en wereldwijd beschikbaar.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Opgenomen sessies**  Op aanvraag  (geen vraag en antwoord)  **[Kijk hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/df3539c67b35103cbfff005056815555/playback)**  **Niet veel tijd?**  Bekijk de samenvatting van 10 minuten    **[hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback)** | **12 februari**  13:00-14:00 GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3uYAG) | **13 februari**  17:00-18:00 PM GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3zYAG) | **15 februari**  19:00-20:00 PM GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN44YAG) | **21 februari**  19:00-20:00 UUR GMT  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN49YAG) |

**Er is beperkt plaats voor de livetrainingssessies, dus vooraf aanmelden is vereist.**

Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood 911 als je je in de Verenigde Staten bevindt, of het telefoonnummer van de lokale hulpdiensten als je je buiten de Verenigde Staten bevindt, of ga naar de dichtstbijzijnde spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor hulp door een arts of een professioneel zorgverlener. Vanwege de mogelijkheid van belangenverstrengeling wordt er geen juridisch advies gegeven over kwesties die kunnen leiden tot juridische stappen tegen Optum of aan Optum gelieerde ondernemingen, of enige entiteit via welke de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bv. werkgever of ziektekostenverzekering). Dit programma en alle onderdelen, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Het ervarings- en/of opleidingsniveau van de medewerkers van het Employee Assistance Programme kan variëren afhankelijk van de contractvereisten of wettelijke vereisten van het land. Uitsluitingen en beperkingen van de dekking kunnen van toepassing zijn.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van het eigendom van hun respectievelijke eigenaars. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.