



**Обучение для участников:**

**Я слишком занят(а),   
чтобы питаться правильно**

**Тематические тренинги в феврале**

**Я слишком занят(а), чтобы питаться правильно.** Этот курс посвящен основам здорового питания. Вы узнаете, почему оно важно и как сделать так, чтобы здоровому питанию нашлось место в вашем плотном графике. В курсе развенчиваются мифы о здоровом питании и похудении. Все рекомендации по поводу сбалансированного питания и полезных блюд для занятых людей подкреплены научными данными.

**Участники смогут:**

* Узнать, почему нужно питаться правильно.
* Различать правду и мифы о «здоровом питании».
* Узнать, что такое сбалансированная диета.
* Узнать, какие продукты вредны для организма.
* Понять важность поддержания баланса сахара в крови.
* Ознакомиться с примерами простого завтрака, обеда и ужина.

Зарегистрируйтесь на одночасовой семинар в реальном времени или посмотрите его в записи, когда вам будет удобно. Семинары проводятся на английском языке и доступны по всему миру.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Семинары в записи**  По запросу  (без ответов на вопросы)  **[Смотрите здесь](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/df3539c67b35103cbfff005056815555/playback)**  **Нет времени?**  Краткое содержание (10 минут)    **[здесь](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback)** | **12 февраля**  С 13:00 до 14:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3uYAG) | **13 февраля**  С 17:00 до 18:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3zYAG) | **15 февраля**  С 19:00 до 20:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN44YAG) | **21 февраля**  С 7:00 до 8:00 по Гринвичу  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN49YAG) |

**Количество мест для участия в онлайн-семинарах ограничено, поэтому следует регистрироваться заранее.**

Знания, полученные при участии этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните по номеру 911, если вы находитесь в США, или по номеру телефона местной службы экстренной помощи, если вы находитесь за пределами США, или обращайтесь в ближайшее отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не будут предоставляться по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против корпорации Optum, аффилированных с нею лиц или любой организации, через которую звонящий прямо или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и все ее компоненты, в частности услуги для членов семьи моложе 16 лет, могут быть доступны не во всех странах и могут быть изменены без предварительного уведомления. Опыт и образовательные уровни материалов по Программе помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от требований договора или нормативных требований страны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. Optum – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются собственностью их непосредственных владельцев. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.