



**Medlemsutbildning:**

**Jag är för upptagen   
för att äta hälsosamt**

**Utbildning för februari**

**Jag är för upptagen för att äta hälsosamt.** Den här kursen går igenom grunderna i att äta bra, varför vi bör göra det och hur vi kan få det att fungera i våra hektiska liv. Den går igenom myter om hälsosam kost och viktminskning, vetenskapen bakom hälsosamma och balanserade dieter samt förslag på hälsosamma måltider för upptagna människor.

**Deltagarna kommer att:**

* Förstå varför du bör äta bra.
* Lär dig sanningar och myter om “hälsosam kost”.
* Förstå en balanserad kost.
* Få information om mat som stressar kroppen.
* Förstå vikten av att balansera blodsockret.
* Lär dig enkla idéer för frukost, lunch och kvällsmåltider.

Registrera sig för en entimmes live-utbildning eller använd på-begäran-alternativet för att delta i utbildningen när det passar dig. Utbildningsalternativen är på engelska och är tillgängliga globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inspelade sessioner**  På begäran  (inga frågor och svar)  **[Titta här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/df3539c67b35103cbfff005056815555/playback)**  **Har du ont om tid?**  Se sammanfattningen på 10 minuter    **[här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback)** | **12 februari**  kl. 13–14  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3uYAG) | **13 februari**  kl. 17–18  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3zYAG) | **15 februari**  kl. 19–20  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN44YAG) | **21 februari**  kl. 7–8  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN49YAG) |

**Antalet platser på den direktsända utbildningen är begränsat, så förhandsanmälan krävs.**

**Kom igång**

Det här programmet ska inte användas för akuta händelser eller akuta vårdbehov. I ett nödläge ringer du 911, om du befinner dig i USA. Om du befinner dig utanför USA, ringer du det lokala nödtelefonnumret eller uppsöker närmaste akutmottagning. Programmet är ingen ersättning för vård utförd av läkare eller vårdpersonal. På grund av risken för en intressekonflikt ges ingen juridisk rådgivning om problem som kan innebära rättsliga åtgärder gentemot Optum eller dess dotterbolag eller någon enhet genom vilken besökaren/uppringaren direkt eller indirekt erhåller dessa tjänster (t.ex. arbetsgivare eller hälsovård). Detta program och alla däri ingående komponenter, särskilt tjänster till familjemedlemmar under 16 år, är kanske inte tillgängliga överallt och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhet och/eller utbildningsnivåer för resurser inom Stödprogram för medarbetare kan variera utifrån avtalskrav eller krav i nationella bestämmelser. Täckningsundantag och begränsningar kan gälla.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. Optum är ett registrerat varumärke för Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Optum är en arbetsgivare med lika rättigheter och möjligheter.