



**การฝึกอบรมสมาชิก:**

**ฉันยุ่งเกินกว่าจะกินสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ**

**การฝึกอบรมที่แนะนำในเดือนกุมภาพันธ์**

**ฉันยุ่งเกินกว่าจะกินสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ** หลักสูตรนี้ประกอบด้วยความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการกินอาหารที่ดี โดยอธิบายว่าเหตุผลที่เราควรทำสิ่งนี้และวิธีที่เราจะเอาไปใช้ให้ได้ผลกับชีวิตที่แสนยุ่งของเรา โดยจะกล่าวถึงความเชื่อผิดๆ ในการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพและการลดน้ำหนัก วิทยาศาสตร์เบื้องหลังอาหารเพื่อสุขภาพและสมดุล และคำแนะนำเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับคนที่ไม่มีเวลา

**ผู้เข้าร่วมจะ:**

* เข้าใจเหตุผลที่ควรกินอาหารที่ดี
* เรียนรู้เรื่องที่ถูกต้องและความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับ "การกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ"
* เข้าใจอาหารที่สมดุล
* ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่ทำให้ร่างกายเครียด
* เข้าใจความสำคัญของการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้สมดุล
* เรียนรู้แนวคิดด้านอาหารเช้า กลางวัน และเย็นที่เรียบง่าย

ลงทะเบียนเข้าร่วมเซสชันการฝึกอบรมสด 1 ชั่วโมง หรือเลือกดูวีดีโอตามต้องการเมื่อคุณสะดวก ตัวเลือกการฝึกอบรมเป็นภาษาอังกฤษและมีให้ฝึกอบรมทั่วโลก

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **เซสชันการฝึกอบรมที่บันทึกไว้**  ตามต้องการ  (ไม่มีช่วงถามตอบ)  **[รับชมได้ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/df3539c67b35103cbfff005056815555/playback)**  **ไม่มีเวลาใช่ไหม**  ชมบทสรุปสั้น ๆ 10 นาที    **[ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback)** | **12 กุมภาพันธ์**  13:00-14:00 น. ตามเวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3uYAG) | **13 กุมภาพันธ์**  17:00-18:00 น. ตามเวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3zYAG) | **15 กุมภาพันธ์**  19:00-20:00 น. ตามเวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN44YAG) | **21 กุมภาพันธ์**  07:00-08:00 น. ตามเวลามาตรฐานสากล  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN49YAG) |

**ที่นั่งสำหรับเซสชันการฝึกอบรมสดมีจำนวนจำกัด จึงต้องลงทะเบียนล่วงหน้า**

โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่ต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 911 หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา หรือโทรหาหมายเลขบริการฉุกเฉินในพื้นที่ หากคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา หรือไปที่หน่วยฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถทดแทนการดูแลของแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ขัดกัน จึงไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีทางกฎหมายกับ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใดๆ ที่ผู้โทรเข้ารับบริการ ทั้งทางตรงและทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี อาจไม่สามารถใช้ได้ในทุกพื้นที่ และอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบ ล่วงหน้า ประสบการณ์และ/หรือระดับการศึกษาของเจ้าหน้าที่ในโครงการช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของสัญญาหรือ ข้อกำหนดด้านกฎระเบียบของประเทศ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่นๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่เหลือ เป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค