



**Üye eğitimi:**

**Sağlıklı Beslenemeyecek Kadar Meşgulüm**

**Şubat ayının öne çıkan eğitimi**

**Sağlıklı Beslenemeyecek Kadar Meşgulüm.** Bu kurs, iyi beslenmenin temellerini, bunu neden yapmamız gerektiğini ve yoğun hayatlarımızda bunu nasıl gerçekleştirebileceğimiz üzerinde durmaktadır. Sağlıklı beslenme ve kilo verme hakkındaki mitleri, sağlıklı ve dengeli diyetlerin arkasındaki bilimsel dayanağı ve yoğun insanlar için sağlıklı yemek önerilerini ele almaktadır.

**Katılımcıların eğitim sürecinde:**

* Neden iyi beslenmeleri gerektiğini anlayacaklar.
* "Sağlıklı beslenme" hakkındaki gerçekleri ve mitleri öğrenecekler.
* Dengeli beslenmeyi anlayacaklar.
* Vücudu strese sokan gıdalar hakkında bilgi alacaklar.
* Kan şekerini dengelemenin önemini anlayacaklar.
* Basit kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği fikirlerini öğrenecekler.

Canlı, 1 saatlik eğitim oturumuna kaydolun veya sizin için uygun olduğunda eğitimi izlemek için önceden kaydedilmiş seçeneğini kullanın. Eğitim seçenekleri İngilizcedir ve küresel olarak mevcuttur.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kaydedilen oturumlar**Önceden kaydedilmiş(Soru-Cevap yok)**[Buradan izleyin](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/df3539c67b35103cbfff005056815555/playback)****Vaktiniz kısıtlı mı?**10 dakikalık özeti  **[buradan](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback)** [izleyin](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback) | **12 Şubat**ÖĞLEDEN SONRA 1-2 GMT(Soru-Cevaplı)[**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3uYAG) | **13 Şubat**ÖĞLEDEN SONRA 5-6 GMT(Soru-Cevaplı)[**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3zYAG) | **15 Şubat**ÖĞLEDEN SONRA 7-8 GMT(Soru-Cevaplı)[**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN44YAG) | **21 Şubat**ÖĞLEDEN ÖNCE 7-8 GMT(Soru-Cevaplı)[**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN49YAG) |

**Canlı eğitim oturumu seçenekleri için katılım sınırlıdır bu nedenle önceden kayıt yaptırılması gereklidir.**

Bu program acil durum veya acil sağlık hizmetlerine yönelik ihtiyaçlar için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri'ndeyseniz 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışındaysanız yerel acil durum hizmet numaralarını arayın veya en yakın ambulans ya da acil servise başvurun. Bu program bir doktor veya uzman bakımının yerini almaz. Bir çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum veya iştiraklerine ya da arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı (ör. işveren veya sağlık planı) aldığı herhangi bir bağlı kuruluşa karşı yasal işlem başlatılmasını içerebilecek sorunlarda yasal danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaş altı aile fertlerine hizmetler, tüm konumlarda mevcut olmayabilir ve önceden bildirimde bulunmaksızın değişime tabidir. Çalışan Yardım Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme gerekliliklerine ya da ülkenin düzenleme amaçlı gerekliliklerine göre değişiklik gösterebilir. Kapsam dışı tutma durumları ve sınırlamalar olabilir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. Optum, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün isimleri, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markaları veya tescilli markalarıdır. Optum, fırsat eşitliği tanıyan bir işverendir.