



**会员培训：**

**我太忙了，没时间健康饮食**

**2 月份特色培训项目**

**我太忙了，没时间健康饮食。**这门课程涵盖了健康饮食的基础知识，讲述了为什么我们做到健康饮食，以及我们如何在忙碌的生活中实现健康饮食。它澄清了关于健康饮食和减肥的一些错误观念，介绍了健康均衡饮食背后的科学知识，并提供了适合忙碌人士的健康饮食建议。

**参与者将：**

* 了解为什么要坚持健康饮食。
* 了解有关“健康饮食”的真相和谬误。
* 了解均衡饮食。
* 获取与对身体有压力的食物有关的信息。
* 了解控制血糖的重要性。
* 学习简单的早餐、午餐和晚餐食谱建议。

您可以注册参加一个时长 1 小时的现场培训课程，或者选择按需观看培训课程，在您方便时观看。培训语言为英语，全球各地均可观看。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **录制课程**  按需点播  （无问答环节）  **[点击此处观看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/df3539c67b35103cbfff005056815555/playback)**  **日程繁忙？**  点击此处观看时长 10 分钟的课程摘要    **[点击此处](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/a067f4af7a6a103cbfbc005056817703/playback)** | **2 月 12 日**  下午 1 - 2 点（格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3uYAG) | **2 月 13 日**  下午 5 - 6 点（格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN3zYAG) | **2 月 15 日**  下午 7 - 8 点（格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN44YAG) | **2 月 21 日**  上午 7 - 8 点（格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TN49YAG) |

**因直播培训课程名额有限，您需要提前注册。**

本计划不得用于紧急情况或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国以外的地区，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不得替代医生或专业人士的医疗护理。由于可能存在利益冲突，我们不会就可能涉及对 Optum、其附属公司、呼叫者直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。某些地区可能无法提供本计划及其任何组成部分（尤其是为 16 岁以下家庭成员提供的服务），如有变更，恕不提前通知。员工援助计划资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家监管

要求而异。可能适用保险责任豁免和限制条款。

版权所有 © 2023 Optum, Inc.Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。