



**تدريب الأعضاء:**

**التغذية الصحية السليمة لذوي الشواغل الكثيرة**

**التدريب المميز لشهر فبراير**

**التغذية الصحية السليمة لذوي الشواغل الكثيرة**. تغطي هذه الدورة التدريبية أساسيات التغذية السليمة، وتتناول أسباب ضرورة الالتزام بذلك وكيفية الاستفادة من ذلك في حياتنا المليئة بالشواغل. وتتناول أيضًا الخرافات المتعلقة بالتغذية الصحية وفقدان الوزن، والعلم الداعم للأنظمة الغذائية الصحية والمتوازنة، واقتراح الوجبات الصحية التي تناسب الأشخاص المشغولين بكثرة.

نقاط التعلُّم

* التعرَّف على أهمية التغذية السليمة في كل الظروف
* مناقشة الحقائق والخرافات حول الأكل الصحي
* مناقشة مكونات النظام الغذائي المتوازن
* التعرُّف على المعلومات حول الأطعمة التي ترهق الجسم
* التعرُّف على أهمية توازن السكر في الدم
* طرح أفكار لوجبات الإفطار والغداء والعشاء البسيطة

احرص على التسجيل للحصول على جلسة تدريب مباشرة لمدة ساعة واحدة (1) أو استخدم الخيار حسب الطلب لمشاهدة التدريب في الوقت المناسب لك. تتوفر خيارات التدريب باللغة الإنجليزية وهي متاحة عالميًا.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجلسات المسجَّلة**  حسب الطلب  (بدون أسئلة وأجوبة)  **[شاهد هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f88d32649913103dbf564a19e0cfd24a/playback)**  **هل وقتك محدود؟**  شاهد ملخصًا مدته 10 دقائق  **[هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/63b6d54e9923103db77c8ad7dce8701c/playback)** | **11 فبراير**  7-8 صباحًا بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj7NYAQ) | **11 فبراير**  1-2 مساءً بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj8zYAA) | **13 فبراير**  5-6 مساءً بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjCDYAY) | **13 فبراير**  7-8 مساءً بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjDpYAI) |

**الأعداد محدودة لخيارات جلسات التدريب المباشرة، لذلك يلزم التسجيل مسبقًا.**

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم الطوارئ 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مِرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد "حلول السعادة والرفاهية العاطفية" بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum، Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل.