



**Formation des membres :**

**Je suis trop occupé pour manger sainement**

**Formation en vedette de février**

**Je suis trop occupé pour manger sainement**. Ce cours regroupe les principes de base d’une bonne alimentation, en expliquant pourquoi nous devrions la pratiquer et comment nous pouvons l’intégrer dans nos vies occupées. Il aborde les mythes sur l’alimentation saine et la perte de poids, la science qui sous-tend les régimes alimentaires sains et équilibrés, et des suggestions de repas sains pour les personnes très occupées.

Points d’apprentissage

* Comprendre l'importance d'une bonne alimentation en toutes circonstances
* Découvrir vérités et mythes sur l’alimentation saine
* Parler des composantes d'une alimentation équilibrée
* Recevoir des informations sur les aliments qui stressent l’organisme
* Comprendre l’importance d’une glycémie équilibrée
* Présentation d'idées simples pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.

Inscrivez-vous à une séance de formation en direct d’une heure ou utilisez l’option à la demande pour suivre la formation au moment qui vous convient le mieux. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles à l’échelle mondiale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**  À la demande  (pas de questions-réponses)  **[Regarder ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f88d32649913103dbf564a19e0cfd24a/playback)**  **Pas assez de temps ?**  Visionnez le résumé de 10 minutes  **[ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/63b6d54e9923103db77c8ad7dce8701c/playback)** | **11 février**  7h-8h GMT  (avec questions-réponses)  [**Inscrivez-vous dès maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj7NYAQ) | **11 février**  13h-14h GMT  (avec questions-réponses)  [**Inscrivez-vous dès maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj8zYAA) | **13** **février**  17h-18h GMT  (avec questions-réponses)  [**Inscrivez-vous dès maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjCDYAY) | **13** **février**  19h-20h GMT  (avec questions-réponses)  [**Inscrivez-vous dès maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjDpYAI) |

**Le nombre de places est limité pour les séances de formation en direct ; une inscription préalable est donc requise.**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, veuillez appeler le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro du service d’urgence local si vous êtes à l’étranger, ou rendez-vous au service des urgences ou au centre de soins ambulatoires le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d’un médecin ou d’un professionnel de la santé. En raison de la possibilité d’un conflit d’intérêts, une consultation juridique ne sera pas fournie sur des questions qui peuvent entraîner des poursuites judiciaires contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant reçoit ces services, de manière directe ou indirecte (par ex., employeur, plan de soins de santé). Ce programme et tous ses éléments, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et sont susceptibles d’être modifiés sans préavis. Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants s’occupant des Solutions de bien-être émotionnel peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des réglementations nationales. Certaines exclusions et restrictions peuvent s’appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Toutes les autres marques ou noms de produits sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur qui prône l’égalité.