



**सदस्य** **प्रशिक्षण**:

**मैं** **बहुत** **व्यस्त** **होने** **के** **कारण** **स्वस्थ** **भोजन** **नहीं** **कर** **सकता**

**फरवरी** **माह** **का** **विशेष** **प्रशिक्षण**

**मैं** **बहुत** **व्यस्त** **होने** **के** **कारण** **स्वस्थ** **भोजन** **नहीं** **कर** **सकता।** यह पाठ्यक्रम अच्छा खाने की मूल बातें सिखाता है, तथा बताता है कि हमें ऐसा क्यों करना चाहिए और हम अपने व्यस्त जीवन में इसे कैसे अपना सकते हैं। यह स्वस्थ भोजन और वजन घटाने के बारे में मिथकों, स्वस्थ और संतुलित आहार के पीछे के विज्ञान और व्यस्त लोगों के लिए स्वस्थ भोजन के सुझावों पर चर्चा करता है।

सीखने वाली बातें

* सभी परिस्थितियों में अच्छा खाने के महत्व को जानें
* स्वस्थ भोजन के बारे में सच्चाई और मिथकों पर चर्चा करें
* संतुलित आहार के घटकों पर चर्चा करें
* शरीर पर तनाव डालने वाले खाद्य पदार्थों के बारे में जानकारी पायें
* ब्लड शुगर को संतुलित करने का महत्व जानें
* सरल नाश्ते, दोपहर के भोजन और शाम के भोजन के विचारों को पेश करें

1 घंटे के लाइव प्रशिक्षण सत्र के लिए रजिस्टर करें या अपनी सुविधा के अनुसार प्रशिक्षण देखने के लिए ऑन-डिमांड विकल्प का उपयोग करें। प्रशिक्षण के विकल्प अंग्रेजी भाषा में हैं और विश्व स्तर पर उपलब्ध हैं।

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **रिकॉर्ड** **किए** **गए** **सत्र**  ऑन-डिमांड  (कोई सवाल-जवाब नहीं)  **[यहां देखें](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f88d32649913103dbf564a19e0cfd24a/playback)**  **समय कम है?**  10-मिनट का सारांश देखें  **[यहाँ](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/63b6d54e9923103db77c8ad7dce8701c/playback)** | **11 फरवरी**  7-8 AM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj7NYAQ) | **11 फरवरी**  1-2 PM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj8zYAA) | **13 फरवरी**  5-6 PM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjCDYAY) | **13 फरवरी**  7-8 PM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjDpYAI) |

**लाइव** **प्रशिक्षण** **सत्र** **के** **लिए** **स्थान** **सीमित** **है**, **इसलिए** **पहले** **से** **ही** **रजिस्टर** **करना** **आवश्यक** **है।**

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, यदि आप संयुक्त राज्य अमेरिका में हैं, तो 911 पर कॉल करें, यदि आप संयुक्त राज्य अमेरिका से बाहर हैं, तो वहां के स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें, या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन सेवा केंद्र (A&E) पर जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का विकल्प नहीं है। हितों के टकराव की संभावना के कारण, उन मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसके सहयोगियों, या ऐसी किसी भी इकाई के खिलाफ कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है जिसके माध्यम से कॉल करने वाले को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से ये सेवाएं प्राप्त हो रही हैं (उदाहरण के लिए, नियोक्ता या स्वास्थ्य योजना)। यह कार्यक्रम और इसके सभी घटक, विशेष रूप से परिवार के 16 वर्ष से कम आयु वाले सदस्यों को दी जाने वाली सेवाएँ, सभी स्थानों पर उपलब्ध नहीं हो सकती हैं और किसी पूर्व सूचना के बिना इसमें बदलाव हो सकता है। भावनात्मक कल्याण समाधान संसाधनों संसाधनों का अनुभव और/या शैक्षिक स्तर, अनुबंध आवश्यकताओं या देश की नियामक आवश्यकताओं के आधार पर भिन्न हो सकता है। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति के ट्रेडमार्क या पंजीकृत चिह्न हैं। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोक्ता है।