



**Formazione per i membri:**

**Ho troppo da fare per mangiare sano**

**Formazione in evidenza a febbraio**

**Ho troppo da fare per mangiare sano**. Questo corso copre gli aspetti essenziali del mangiare bene, spiegando perché dovremmo e come possiamo farlo nelle nostre vite frenetiche. Ripercorre i miti sull'alimentazione sana e sulla perdita di peso, la scienza dietro diete sane ed equilibrate oltre a dare suggerimenti alle persone impegnate per fare pasti salutari.

Riepilogo della formazione

* Scopri l'importanza di mangiare bene in tutte le circostanze
* Discutere di miti e falsi miti sull’alimentazione sana
* Discutere i componenti di una dieta equilibrata
* Ottenere informazioni sui cibi che stressano il corpo
* Scoprire l'importanza di bilanciare la glicemia
* Introdurre semplici spunti per colazione, pranzo e cena

Iscriviti a una lezione dal vivo della durata di 1 ora oppure utilizza l’opzione su richiesta per accedere alle lezioni registrate quando ti rimane più comodo. La formazione viene erogata in lingua inglese ed è disponibile a livello globale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessioni registrate**  Su richiesta  (senza sessione Q&A)  **[Guarda qui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f88d32649913103dbf564a19e0cfd24a/playback)**  **Hai poco tempo?**  Guarda il riepilogo di 10 minuti  **[qui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/63b6d54e9923103db77c8ad7dce8701c/playback)** | **11 febbraio**  7-8 AM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj7NYAQ) | **11 febbraio**  1-2 PM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj8zYAA) | **13 febbraio**  5-6 PM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjCDYAY) | **13 febbraio**  7-8 PM GMT  (con sessione Q&A)  [**Iscriviti ora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjDpYAI) |

**L’accesso alle sessioni di formazione dal vivo è limitato. Pertanto, è richiesta l’iscrizione anticipata.**

Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, il numero dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti oppure recati presso il più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un’azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse delle Soluzioni di benessere emotivo possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.