



**メンバー向けトレーニング：**

**忙しすぎて健康的な食事ができない**

**2月に挑戦したいトレーニング**

**忙しすぎて健康的な食事ができない**。このコースでは、正しい食事の基本を取り上げ、なぜそれを行う必要があるのか、そしてそれが忙しい生活の中でどのような効果を発揮できるのかを取り上げます。健康的な食事と減量に関する通説、健康的でバランスの取れた食事の背後にある科学、忙しい人のための健康的な食事の提案について説明します。

学習ポイント

* いかなる状況でも正しく食べることの重要性を学ぶ
* 健康的な食事に関する真実と作り話について話し合う
* バランスの取れた食生活のその内容について話し合う
* 体にストレスを与える食べ物について知る
* 血糖値のバランスを取ることの重要性を学ぶ
* 簡単な朝食、昼食、夕食のアイデアを紹介する

1時間のライブトレーニングセッションにご登録ください。あるいは、オンデマンドオプションを使用して、ご都合の良い時間にトレーニングを視聴することもできます。トレーニングは英語で行われ、全世界で視聴可能です。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **録画済みセッション**オンデマンド（質疑応答なし）**[視聴する](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f88d32649913103dbf564a19e0cfd24a/playback)****時間がない方は、**10分間の概要版を**[こちらからご覧いただけます](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/63b6d54e9923103db77c8ad7dce8701c/playback)** | **2月11日**午前7時～8時（グリニッジ標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj7NYAQ) | **2月11日**午後1時～2時（グリニッジ標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj8zYAA) | **2月13日**午後5時～6時（グリニッジ標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjCDYAY) | **2月13日**午後7時～8時（グリニッジ標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjDpYAI) |

**ライブトレーニングセッションは、参加人数に限りがありますので、事前登録が必要です。**

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業体（雇用主や健康保険な ど ）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があり、事前の通知なしに変更される可能性がありま す 。エモーショナルウェルビーイングソリューションズ担当者の経験や教育レベルは、契約要件や国の規制要件によって異なる場合があり、適 用 範 囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品名 は 、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは機会均等雇用者です。