



**Szkolenie dla członków:**

**Jestem zbyt zajęty(-a), żeby się zdrowo odżywiać**

**Lutowe szkolenie tematyczne**

**Jestem zbyt zajęty(-a), żeby się zdrowo odżywiać**. Kurs obejmuje podstawy dobrego odżywiania, wyjaśnia dlaczego jest to tak ważne i jak możemy o to zadbać w naszym zabieganym życiu. Omawia mity na temat zdrowego odżywiania i odchudzania, wyjaśnia podstawy naukowe zdrowej i zbilansowanej diety oraz przedstawia propozycje zdrowych posiłków dla zapracowanych osób.

Najważniejsze zagadnienia

* Wyjaśnienie, dlaczego dobre odżywanie w każdych okolicznościach jest tak ważne.
* Omówienie faktów i mitów na temat zdrowego odżywiania.
* Omówienie składników zrównoważonej diety.
* Informacje na temat produktów żywnościowych, które wywołują stres w organizmie.
* Wyjaśnienie, jak ważne jest wyrównanie poziomu cukru we krwi.
* Proste pomysły na śniadanie, lunch i kolację.

Zarejestruj się na godzinną sesję szkoleniową na żywo lub skorzystaj z opcji „na żądanie”, aby obejrzeć szkolenie w dogodnym dla siebie terminie. Materiały szkoleniowe przygotowano w języku angielskim i są one dostępne na całym świecie.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nagrane sesje**  Na żądanie  (bez pytań i odpowiedzi)  **[Obejrzyj tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f88d32649913103dbf564a19e0cfd24a/playback)**  **Masz mało czasu?**  Obejrzyj  10-minutowe streszczenie  **[tutaj](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/63b6d54e9923103db77c8ad7dce8701c/playback)** | **11. lutego**  7:00-8:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj7NYAQ) | **11. lutego**  13:00-14:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj8zYAA) | **13. lutego**  17:00-18:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjCDYAY) | **13. lutego**  19:00-20:00 GMT  (z pytaniami i odpowiedziami)  [**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjDpYAI) |

**Liczba miejsc na sesjach szkoleniowych prowadzonych na żywo jest ograniczona, dlatego wymagana jest wcześniejsza rejestracja.**

Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych wypadkach, w Stanach Zjednoczonych, należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się do najbliższej placówki A&E. Program ten nie zastępuje opieki lekarza lub specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom edukacyjny zasobów programu Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub krajowych przepisów. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą oferującym równe szanse.