



**Treinamento para membros:**

**Estou ocupado(a) demais para comer de forma saudável**

**Treinamento em destaque para fevereiro**

**Estou ocupado(a) demais para comer de forma saudável**. Esse curso abrange os princípios de uma alimentação saudável, explorando sua importância e estratégias para aplicá-la em nossas vidas agitadas. Ele aborda os mitos sobre alimentação saudável e a perda de peso, a ciência por trás de dietas saudáveis e equilibradas, além de oferecer sugestões de refeições saudáveis para pessoas com rotinas agitadas.

Pontos de aprendizagem

* Entender a importância de se alimentar bem em todas as circunstâncias;
* Discutir verdades e mitos sobre alimentação saudável;
* Explorar os componentes de uma dieta equilibrada;
* Aprender sobre alimentos que sobrecarregam o corpo;
* Compreender a importância de manter os níveis de açúcar no sangue equilibrados;
* Apresentar ideias simples para café da manhã, almoço e jantar.

Inscreva-se para uma sessão de treinamento ao vivo de 1 hora ou utilize a opção sob demanda para assistir ao treinamento quando for conveniente para você. As opções de treinamento estão disponíveis em inglês globalmente.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sessões gravadas**  Sob demanda  (sem sessão de perguntas e respostas)  **[Assista aqui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f88d32649913103dbf564a19e0cfd24a/playback)**  **Está sem tempo?**  Assista ao resumo de 10 minutos  **[aqui](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/63b6d54e9923103db77c8ad7dce8701c/playback)** | **11 de fevereiro**  7h às 8h, horário de Londres  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj7NYAQ) | **11 de fevereiro**  13h às 14h, horário de Londres  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj8zYAA) | **13 de fevereiro**  17h às 18h, horário de Londres  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjCDYAY) | **13 de fevereiro**  19h às 20h, horário de Londres  (com sessão de perguntas e respostas)  [**Inscreva-se agora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjDpYAI) |

**O espaço é limitado para as opções de treinamento ao vivo, então é preciso se inscrever antecipadamente.**

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para 911 se estiver nos Estados Unidos, para o número de telefone dos serviços de emergência locais se estiver fora dos Estados Unidos ou vá até o ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados de um médico ou profissional. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (ex.: empregadora ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, principalmente os serviços prestados a membros da família menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todas as localidades e estão sujeitos a mudanças sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de Bem-estar Emocional podem variar de acordo com os requisitos do contrato ou com os requisitos regulatórios do país. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.