



**会员培训：**

**我太忙了，没时间健康饮食**

**2 月份特色培训项目**

**我太忙了，没时间健康饮食**。这门课程介绍了健康饮食的基础知识，讲述了为什么我们要健康饮食，以及在忙碌的生活中我们如何实现健康饮食。它澄清了关于健康饮食和减肥的一些错误观念，介绍了健康均衡饮食背后的科学知识，并提供了适合忙碌人士的健康饮食建议。

学习要点

* 了解在任何情况下都要健康饮食的重要性
* 探讨有关“健康饮食”的真相和谬误
* 探讨均衡饮食的组成要素
* 了解哪些食物会对身体造成压力
* 了解控制血糖的重要性
* 早餐、午餐和晚餐简易食谱建议

您可以注册参加 1 小时的现场培训课程，或者在方便时按需观看培训课程。培训语言为英语，全球各地均可观看。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **录制课程**  按需观看  （无问答环节）  **[点击此处观看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f88d32649913103dbf564a19e0cfd24a/playback)**  **日程繁忙？**  点击此处观看 10 分钟课程摘要  **[点击此处](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/63b6d54e9923103db77c8ad7dce8701c/playback)** | **2 月 11 日**  上午 7 - 8 点 （格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj7NYAQ) | **2 月 11 日**  下午 1 - 2 点 （格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cj8zYAA) | **2 月 13 日**  下午 5 - 6 点 （格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjCDYAY) | **2 月 13 日**  下午 7 - 8 点 （格林威治标准时间）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000cjDpYAI) |

**直播培训课程名额有限，请务必提前注册。**

本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国境外，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。由于存在潜在的利益冲突，不会就可能涉及针对 Optum、其附属公司、呼叫者直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其组成部分（尤其是针对 16 岁以下家庭成员提供的服务）可能不面向特定地区提供，且可能在不另行通知的情况下变更。情绪健康解决方案资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者财产的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的企业。