**Ernährung und die geistige Gesundheit**

Ein gesundes Essverhalten fördert Ihr körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden. In diesem Monat werden wir uns darauf konzentrieren, wie Sie diese Verbindung stärken und die allgemeine geistige Gesundheit von Erwachsenen und Kindern und Jugendlichen verbessern können.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie in diesem Monat:**  **Artikel** darüber, was es bedeutet, eine gute geistige Gesundheit zu haben und wie Sie ein gesünderes Essverhalten entwickeln  **Tipps** darüber, wie Sie achtsamer essen und trinken  **Interaktives Screening-Tool** für die Anzeichen und Symptome von Essstörungen  **Fortbildungskurs für Mitglieder:** „Ich habe zu viel zu tun, um mich gesund zu ernähren“  **Schulungsressourcen für Manager einschließlich Podcast** „Führung durch die Unterstützung einer Spitzenleistung am Arbeitsplatz durch eine gesunde Ernährung“ |

[Toolkit aufrufen](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE)

**Was Sie jeden Monat erwarten können:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Neueste Themen** – jeden Monat aktuelle Inhalte zu einem neuen Thema. |
|  | **Mehr Ressourcen** – Angebote mit zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools. |
|  | **Inhaltsbibliothek** – unbeschränkter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte. |
|  | **Unterstützung für alle** – Geben Sie die Toolkits an andere weiter, für die diese Informationen sinnvoll und relevant sein könnten. |