**Alimentación y salud mental**

Una relación saludable con la comida alimenta su bienestar físico, emocional y mental. Este mes, nos centramos en cómo fortalecer esa conexión y en formas de mejorar la salud mental general de adultos y jóvenes.

|  |
| --- |
| **En el paquete de herramientas de interacción de este mes, encontrará lo siguiente:**  **Artículos destacados** sobre lo que significa tener una buena salud mental y cómo crear una relación más saludable con la comida.  **Consejos** sobre cómo comer y beber de forma más consciente.  **Herramienta de detección interactiva** para signos y síntomas de trastornos alimentarios.  **Curso de formación para socios** “Estoy demasiado ocupado para comer sano”.  **Recursos de capacitación para gerentes, incluido el podcast** “Liderazgo que fomenta el máximo rendimiento en el lugar de trabajo a través de una nutrición saludable”. |

[Ver el paquete de herramientas](https://optumwellbeing.com/newthismonth/es)

**Qué esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Los temas más recientes**: acceso a contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes. |
|  | **Más recursos**: acceso a más recursos y herramientas de autoayuda. |
|  | **Biblioteca de contenido**: acceso continuo a su contenido favorito. |
|  | **Ayuda para todos**: comparta los paquetes de herramientas con quienes crea que pueden considerar significativa esta información. |