**מזון ובריאות הנפש**

מערכת יחסים בריאה עם מזון משפרת את הרווחה הפיזית, הרגשית והנפשית. החודש אנו מתמקדים בכיצד לחזק את הקשר הזה ובדרכים לשיפור הבריאות הנפשית הכללית של מבוגרים ונוער.

|  |
| --- |
| **בערכת הכלים למעורבות של חודש זה תמצאו:**  **מאמרים מומלצים** על המשמעות של בריאות נפשית טובה וכיצד ליצור מערכת יחסים בריאה יותר עם אוכל  **טיפים** על דרכים לאכול ולשתות עם מודעות רבה יותר  **כלי סקר אינטראקטיבי** לסימנים ותסמינים של הפרעות אכילה  **קורס הכשרת חברים** "אני עסוק/ה מכדי לאכול בריא"  **משאבי הדרכה למנהלים, כולל הפודקאסט** "מנהיגות התומכת בביצועי שיא במקום העבודה באמצעות תזונה בריאה" |

[צפו בערכת הכלים](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL)

**למה תוכלו לצפות בכל חודש:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **הנושאים החמים** – התחברו לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש כל חודש. |
|  | **משאבים נוספים** – קבלו גישה למשאבים נוספים ולכלים לעזרה עצמית. |
|  | **ספריית תוכן** – גישה מתמשכת לתוכן האהוב עליכם. |
|  | **תמיכה לכולם** – שתפו ערכות כלים עם אנשים שאתם חושבים שעשויים להתעניין במידע זה. |