**Alimentazione e salute mentale**

Un rapporto sano col cibo alimenta il benessere fisico, emotivo e mentale. Questo mese ci concentreremo su come aumentare la loro connessione e migliorare la salute mentale a livello generale negli adulti e nei giovani.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:**  **Articoli in evidenza** su cosa significa avere una buona salute mentale e come creare un rapporto più sano col cibo  **Consigli** su come bere e mangiare in modo più consapevole  **Strumenti interattivi di identificazione** dei disturbi alimentari e dei relativi sintomi  **Corso di formazione per i membri** “Ho troppo da fare per mangiare sano”  **Risorse per la formazione dei manager, compreso il podcast** “Leadership come supporto per avere massime prestazioni sul posto di lavoro con un’alimentazione sana” |

[Visualizza gli strumenti](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-it)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti**: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento. |
|  | **Più risorse**: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto. |
|  | **Libreria dei contenuti**: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti. |
|  | **Supporto per tutti**: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |