**Makanan dan kesihatan mental**

Hubungan dengan makanan yang sihat mendorong kepada kesejahteraan fizikal, emosi dan mental anda. Bulan ini, kita akan memberikan tumpuan kepada cara mengukuhkan hubungan tersebut dan cara menambah baik keseluruhan kesihatan mental bagi orang dewasa dan belia.

|  |
| --- |
| **Dalam kit alat penglibatan bulan ini, anda akan menemukan:**  **Artikel yang ditampilkan** tentang maksud kesihatan mental yang baik dan cara mewujudkan hubungan yang lebih sihat dengan makanan  **Petua** makan dan minum secara teratur  **Alat saringan interaktif** untuk tanda dan gejala gangguan pemakanan  **Kursus latihan ahli** “Saya teramat sibuk untuk makan makanan berkhasiat”  **Sumber latihan pengurus, termasuk audio siar** “Kepimpinan yang berteraskan pemakanan berkhasiat dapat menyokong prestasi tinggi di tempat kerja” |

[Lihat kit alat](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ms-my)

**Perkara yang boleh dijangka pada setiap bulan:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Topik terkini** — Berhubung dengan kandungan terkini yang tertumpu pada topik baharu setiap bulan. |
|  | **Sumber tambahan** — Dapatkan akses kepada sumber tambahan dan alat bantuan diri. |
|  | **Pustaka Kandungan** — Akses berterusan kepada kandungan kegemaran anda. |
|  | **Sokongan untuk semua orang** — Kongsi kit alat dengan sesiapa yang anda fikir mungkin mendapati maklumat ini berguna. |