**Mat og psykisk helse**

Et sunt forhold til mat gir næring til ditt fysiske, følelsesmessige og mentale velvære. Denne måneden fokuserer vi på hvordan vi kan styrke den forbindelsen og måter å forbedre den generelle psykiske helsen for voksne og ungdom.

|  |
| --- |
| **I denne månedens verktøysett for engasjement finner du:**  **Utvalgte artikler** om hva det vil si å ha god psykisk helse og hvordan man kan skape et sunnere forhold til mat  **Tips** om måter å spise og drikke mer bevisst på  **Interaktivt screeningverktøy** for tegn og symptomer på spiseforstyrrelser  **Medlemsopplæringskurs** “Jeg har det for travelt til å spise sunt”  **Treningsressurser for ledere, inkludert podcasten** “Lederskap som støtter topp ytelse på arbeidsplassen gjennom sunn ernæring” |

[Se verktøysett](https://optumwellbeing.com/newthismonth/nb-NO)

**Hva du kan forvente hver måned:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De nyeste emnene** – Finn oppdatert innhold som fokuserer på et nytt emne hver måned. |
|  | **Flere ressurser** – Få tilgang til flere ressurser og selvhjelpsverktøy. |
|  | **Innholdsbibliotek** – Løpende tilgang til ditt favorittinnhold. |
|  | **Støtte for alle** – Del verktøysett med de du tror synes at informasjonen er relevant. |