**Voeding en mentale gezondheid**

Een gezonde relatie met voeding stimuleert je fysieke, emotionele en mentale welzijn. Deze maand richten we ons op het versterken van die verbinding en manieren om de algehele mentale gezondheid van volwassenen en jongeren te verbeteren.

|  |
| --- |
| **In de engagement-toolkit van deze maand vind je:**  **Uitgelichte artikelen** over wat het betekent om een goede mentale gezondheid te hebben en hoe je een gezondere relatie met eten kunt creëren  **Tips** om bewuster te eten en drinken  **Interactieve screeningtool** voor tekenen en symptomen van eetstoornissen  **Ledentraining** “Ik heb het te druk om gezond te eten”  **Trainingsbronnen voor managers, waaronder de podcast** “Leiderschap dat topprestaties op de werkplek ondersteunt door middel van gezonde voeding” |

[Bekijk de toolkit](https://optumwellbeing.com/newthismonth/nl-nl)

**Wat kun je elke maand verwachten:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Nieuwste thema's** – Leg verbinding met actuele content die elke maand op een nieuw thema is gericht. |
|  | **Meer middelen** – Krijg toegang tot aanvullende middelen en zelfhulpinstrumenten. |
|  | **Inhoudsbibliotheek** - Voortdurende toegang tot je favoriete inhoud. |
|  | **Steun voor iedereen** - Deel toolkits met degenen van wie je denkt dat ze de informatie zinvol vinden. |