**Jedzenie i zdrowie psychiczne**

Zdrowa relacja z jedzeniem stanowi paliwo dla dobrostanu fizycznego, emocjonalnego i psychicznego. W tym miesiącu koncentrujemy się na tym, jak wzmocnić to połączenie i jak poprawić ogólny stan zdrowia psychicznego u dorosłych i młodzieży.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Wyróżnione artykuły** mówiące o tym, co oznacza dobry stan zdrowia psychicznego i jak stworzyć zdrowszą relację z jedzeniem  **Wskazówki**, jak bardziej świadomie jeść i pić  **Interaktywne narzędzie przesiewowe** dotyczące objawów zaburzeń odżywiania  **Szkolenie dla członków** „Jestem zbyt zajęty(-a), aby się zdrowo odżywiać”  **Materiały szkoleniowe dla menedżerów, w tym podcast** „Kierownictwo wspierające szczytową wydajność w miejscu pracy poprzez zdrowe odżywianie” |

[Zobacz zestaw narzędzi](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** – Zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe zasoby** – Uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** – Stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla wszystkich** — Udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |