**Mat och psykisk hälsa**

Ett hälsosamt förhållande till mat främjar ditt kroppsliga, känslomässiga och psykiska välbefinnande. Den här månaden fokuserar vi på hur man kan stärka denna koppling och hur man kan förbättra den allmänna psykiska hälsan hos vuxna och ungdomar.

|  |
| --- |
| **I den här månadens verktygslåda för ökat engagemang hittar du:**  **Utvalda artiklar** om vad det innebär att ha god psykisk hälsa och hur man skapar ett hälsosammare förhållande till mat  **Tips** på hur du kan äta och dricka mer medvetet  **Interaktivt undersökningsverktyg** för tecken och symtom på ätstörningar  **Utbildningskurs för medlemmar** “Jag är för upptagen för att äta hälsosamt”  **Ledarutbildning inkl. podcasten**“Ledarskap som bidrar till topprestation på arbetsplatsen genom hälsosam kost” |

[Visa verktygslåda](https://optumwellbeing.com/newthismonth/sv-SE)

**Vad du kan förvänta dig varje månad:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Senaste teman** – få tillgång till aktuellt innehåll som fokuserar på ett nytt tema varje månad. |
|  | **Fler resurser** – få tillgång till ytterligare resurser och verktyg för självhjälp. |
|  | **Innehållsbibliotek** – fortlöpande tillgång till ditt favoritinnehåll. |
|  | **Stöd för alla** – dela verktygslådor med dem som du tror kan tycka att informationen är meningsfull. |