**อาหารและสุขภาพจิต**

การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับอาหารจะช่วยเติมพลังงานให้กับสุขภาพกาย อารมณ์ และจิตใจของคุณ เดือนนี้เราจะโฟกัสไปที่การเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับอาหาร และวิธีพัฒนาสุขภาพจิตโดยรวมให้ดียิ่งขึ้นสำหรับเด็กและผู้ใหญ่

|  |
| --- |
| **ในชุดเครื่องมือการมีส่วนร่วมของเดือนนี้ คุณจะพบกับ:**  บทความเด่นเกี่ยวกับความหมายของการมีสุขภาพจิตที่ดีและวิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดียิ่งขึ้นกับอาหาร  เคล็ดลับเกี่ยวกับวิธีการกินและดื่มอย่างใส่ใจยิ่งขึ้น  เครื่องมือคัดกรองแบบอินเตอร์แอคทีฟที่ใช้สำรวจสัญญาณและอาการของโรคการกินผิดปกติ  คอร์สฝึกสำหรับสมาชิก "ฉันยุ่งเกินกว่าจะกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ"  **ทรัพยากรการฝึกสำหรับผู้จัดการ รวมทั้งพอดคาสต์** “ความเป็นผู้นำที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานสูงสุดผ่านโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ” |

[ดูชุดเครื่องมือ](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH)

**สิ่งที่จะได้รับในแต่ละเดือน:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **หัวข้อล่าสุด** – รับเนื้อหาที่ทันสมัยซึ่งมุ่งเน้นไปที่หัวข้อใหม่ทุกเดือน |
|  | **ทรัพยากรเพิ่มเติม** – เข้าถึงทรัพยากรเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง |
|  | **คลังเนื้อหา** – เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง |
|  | **รองรับสำหรับทุกคน** – แบ่งปันชุดเครื่องมือกับคนที่คุณคิดว่าอาจพบว่าข้อมูลมีความหมาย |