**Gıda farkındalığı ve zihinsel sağlık**

Besinlerle sağlıklı bir ilişki; fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığınızı geliştirir. Bu ay, hem bu bağlantıyı güçlendirmenin hem de yetişkinler ve gençler için genel zihinsel sağlığı iyileştirmenin yollarına odaklanacağız.

|  |
| --- |
| **Bu ayın katılım kitinde şunları bulacaksınız:**  İyi bir zihinsel sağlığa sahip olmanın ne anlama geldiği ve yiyeceklerle nasıl daha sağlıklı bir ilişki kurulabileceği hakkında **öne çıkan makaleler**  Daha dikkatli yeme ve içme yollarına yönelik **ipuçları**  Yeme bozukluğu belirti ve semptomlarına yönelik **interaktif tarama aracı**  **Üye eğitim kursu** "Sağlıklı beslenmek için fazla meşgulüm"  "Sağlıklı beslenme, iş yerinde liderlik performansını önemli ölçüde etkiler" **podcast'i de dahil olmak üzere yönetici eğitim kaynakları** |

[Kiti görüntüle](https://optumwellbeing.com/newthismonth/tr-TR)

**Her ay ne beklemelisiniz:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **En güncel konular** - Her ay yeni bir konuya odaklanan güncel içeriklerle bağlantı kurun. |
|  | **Daha fazla kaynak** - Ek kaynaklara ve kişisel yardım araçlarına erişim sağlayın. |
|  | **İçerik Kütüphanesi** - Favori içeriğinize sürekli erişim. |
|  | **Herkes için destek** - Bilgileri anlamlı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle kitleri paylaşın. |