食物和心理健康

与食物保持健康的关系可以促进身体健康、情绪健康和心理健康。本月，我们将专注于如何加强这种联系，以及如何提高成年人和青少年的整体心理健康。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包中将包括：****精选文章**，介绍良好的心理健康意味着什么，以及如何与食物建立更健康的关系一些关于如何更用心饮食的**建议****交互式筛查工具**，适用于饮食障碍症状和体征**会员培训课程：**“我太忙了，没时间健康饮食”**管理人员培训资源，包括关于**“领导力通过健康饮食助力工作场所最佳表现”**的播客**  |

[查看工具包](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主题** – 及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容。 |
|  | **更多资源** – 获取更多资源和自助工具。 |
|  | **内容库** – 继续访问更多您喜欢的内容。 |
|  | **分享资讯，助人为乐** – 如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |