**食物與心理健康**

與食物建立健康的關係可以促進您的身體、情緒和心理健康。本月，我們將重點探討加強這種聯繫的方式以及改善成人和青少年整體心理健康的方法。

|  |
| --- |
| **在本月的參與工具包中，您會發現：**關於擁有良好的心理健康狀態意味著什麼以及如何與食物建立更健康的關係的**專題文章**關於如何養成更有意識的飲食習慣的**建議**檢查飲食失調跡象和症狀的**互動式篩檢工具****會員培訓課程**「我忙得無法健康飲食」**管理者培訓資源，包括播客節目**「領導層透過提供健康營養支持幫助員工在工作中發揮最佳狀態」 |

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

**每月精彩內容：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主題** — 瞭解每個月關注新主題的最新內容。 |
|  | **更多資源** — 獲取更多資源和自助工具。 |
|  | **內容庫** — 持續獲得您喜歡的內容。 |
|  | **適合所有人的支援** — 與您認為會覺得這些內容有意義的人分享工具包。 |