**Alimentazione e salute mentale**

Il legame tra cibo e salute mentale gioca un ruolo fondamentale nel benessere. Questo mese, scopri le risorse per aiutare a promuovere un rapporto positivo con il cibo e supportare la salute e il benessere generale. In onore della Giornata mondiale contro il cancro, trova ulteriori risorse per supportare le persone e i caregiver che devono affrontare il cancro.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:****Articoli in evidenza** **su**:* Perché nessun cibo è “buono” o “cattivo” e come adottare un approccio All-Foods-Fit
* Comprendere la differenza tra disturbi alimentari e alimentazione disturbata
* Come la diagnosi, il trattamento e la guarigione dal cancro possono influenzare la salute mentale e le strategie per affrontarla
* Modi compassionevoli per sostenere una persona cara a cui è stato diagnosticato il cancro

**Strumenti e risorse interattivi** per meglio comprendere i segnali dei disturbi alimentari**Guida rapida** per comprendere il rapporto sano e malsano con il cibo**Corso di formazione per i membri** “Ho troppo da fare per mangiare sano”**Risorse per la formazione dei manager**, tra cui “I leader danno priorità alle famiglie” |

[Visualizza gli strumenti di lavoro](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti**: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento. |
|  | **Più risorse**: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto. |
|  | **Libreria dei contenuti**: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti. |
|  | **Supporto per tutti**: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |