**食物与心理健康**

要维系身心健康，食物和心理健康之间的联系是一项关键因素。在本月，探索资源，培养与食物之间的积极关系，促进整体身心健康。为纪念世界癌症日，请查找更多资源，以支持个人和照顾者应对癌症。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包有：****专题文章**：* 为什么食物没有绝对的“好”与“坏”，以及如何采用全食物搭配法
* 了解饮食障碍和饮食失调之间的区别
* 癌症诊断、治疗和康复对心理健康的影响以及应对策略
* 如何以体贴的方式为确诊癌症的亲人提供支持

**交互式工具和资源，**帮助您更好地了解饮食障碍的迹象**快速指南**，帮助您了解与食物之间的关系，健康 vs. 不健康**会员培训课程，**“我太忙了，没时间健康饮食”**经理培训资源**，包括“领导者优先考虑家庭”概念 |

[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。 |
|  | **资料库**——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 。 |