**Legame mente–corpo**

I disturbi mentali sono comuni a livello globale. Questo mese ci concentreremo su come alimentare il cervello e migliorare l’autostima per accrescere benessere fisico e salute mentale.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:****Articoli in evidenza** su come alimentare il tuo intestino per supportare la tua salute mentale e su come migliorare la tua autostima per migliorare la qualità della vita**Foglio di lavoro** per scattare un'istantanea del rapporto pancia-cervello**Video dimostrativo** sugli esercizi a corpo libero da fare a casa**Suggerimenti** su semplici attività per mantenere il cervello sano**Corso di formazione per i membri: “**Mindfulness**”****Risorse per la formazione dei manager, incluso il podcast “**La leadership come supporto dell’autostima e del legame mente-corpo**”** |

[Visualizza gli strumenti](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. |