**Sambungan minda-badan**

Gangguan kesihatan mental adalah perkara biasa di seluruh dunia. Bulan ini, kami memberi tumpuan kepada memupuk otak anda dan meningkatkan nilai diri anda boleh membantu anda meningkatkan kesihatan mental dan kesejahteraan.

|  |
| --- |
| **Dalam kit alat penglibatan bulan ini, anda akan mendapat:**  **Artikel pilihan** tentang cara menyuburkan usus anda untuk menyokong kesihatan mental anda, dan meningkatkan nilai diri anda untuk meningkatkan kualiti hidup anda  **Lembaran kerja** untuk melihat gambar sambungan otak-usus anda  **Videa kaedah** senaman berat badan yang boleh anda lakukan di rumah  **Tip** tentang aktiviti mudah untuk memastikan otak anda sihat  **Kursus latihan ahli “**Kesedaran**”**  **Sumber latihan pengurus, termasuk podcast “**Kepimpinan yang menyokong harga diri dan sambungan minda-badan**”** |

[Lihat kit alat](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ms-MY)

**Perkara yang boleh dijangka pada setiap bulan:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Topik terkini** – Berhubung dengan kandungan terkini yang tertumpu pada topik baharu setiap bulan. |
|  | **Sumber tambahan** – Dapatkan akses kepada sumber tambahan dan alat bantuan diri. |
|  | **Pustaka Kandungan** – Akses berterusan kepada kandungan kegemaran anda. |
|  | **Sokongan untuk semua orang** – Kongsi kit alat dengan sesiapa yang anda fikir mungkin mendapati maklumat ini berguna. |