**Связь тело-разум**

Нарушения психического здоровья распространены во всем мире. В этом месяце мы обсуждаем, как забота о мозге и повышение самооценки помогают сохранить остроту ума и хорошее самочувствие.

|  |
| --- |
| **В материалах этого месяца вы найдете следующее:**  **Статьи** о том, как питаться, чтобы сохранить психическое здоровье, и как повысить самооценку, чтобы повысить качество своей жизни.  **Анкета,** которая позволит вам понять, как связаны ваши мозг и желудок.  **Видео с инструктажем** о том, какие упражнения, использующие только вес вашего тела, можно делать дома.  **Полезные советы** о простых мерах по поддержанию здоровья мозга.  **Курс подготовки** «Психическое самосовершенствование».  **Материалы для подготовки руководителей, в том числе подкаст** «Поддержание самооценки и связь разум-тело» |

[Смотреть материалы](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ru-RU)

**Чего ожидать каждый месяц:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Актуальные темы**. Получите доступ к обновляемому контенту и ежемесячно знакомьтесь с новой темой. |
|  | **Дополнительные материалы.** Дополнительные материалы и советы о том, как помочь самому себе. |
|  | **Библиотека контента.** Постоянный доступ к любимому контенту. |
|  | **Поддержка для каждого**. Делитесь этими советами со всеми, кто, по вашему мнению, найдет их полезными. |