**身心连接**

心理健康障碍在整个全球范围内都很常见。本月，我们要关注的是如何滋养大脑并提高自我价值，以改善心理健康，提高幸福感。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包中将包括：**  **精选文章，**教您如何滋养肠道，为心理健康提供支持，以及如何提高自尊以改善生活质  **工作表**，让您快速了解大脑和肠道之间的连接情况  **体重锻炼视频，**在家进行体重锻炼时可以观看  **小窍门**，一些有助于保持大脑健康的简单活动  **会员培训课程“**正念**”**  **经理培训资源，包括播客“**为您的自尊和身心连接提供支持的领导力**”** |

[查看工具包](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主题** – 及时获悉每月新主题的最新内容。 |
|  | **更多资源** – 获取更多资源和自助工具。 |
|  | **内容库** – 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。 |