Vous trouverez ci-dessous des propositions de textes pour les réseaux sociaux (images jointes) qui vous aideront à promouvoir le thème de la santé et du bien-être pour le mois en cours — La connexion entre le corps et l’esprit — auprès de vos membres. N’hésitez pas à les publier sur vos plateformes de communication internes, ainsi que sur vos comptes LinkedIn, le cas échéant.

  

* Découvrez comment le fait de prendre soin de son cerveau et d’améliorer la conscience de sa propre valeur peut contribuer à atténuer les symptômes et à prévenir les problèmes de santé mentale. Pour en savoir plus, consultez la boîte à outils de ce mois-ci. [optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR) #employeehealth #wellbeing
* Les aliments et les boissons que vous consommez peuvent stimuler vos fonctions cérébrales, favoriser une bonne digestion et améliorer votre état émotionnel et mental général. Obtenez des conseils sur ce qu’il faut manger pour améliorer votre santé mentale et votre bien-être. [optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR) #employeehealth #wellbeing
* Vous valorisez-vous autant que vous le devriez? Apprenez pourquoi la conscience de sa propre valeur et l’estime de soi sont si importantes, et comment acquérir une vision plus positive de soi. [optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR) #employeehealth #wellbeing

* Découvrez 6 moyens simples de préserver la santé de votre cerveau en vieillissant! [optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR) #employeehealth #wellbeing

**Comment publier sur LinkedIn** :

1. Ouvrez votre compte LinkedIn
2. Sélectionnez le texte que vous préférez (y compris le lien) ci-dessus. Faites un copier-coller.
3. Choisissez votre image préférée et ajoutez-la à votre publication (enregistrez l’image sur votre disque dur, puis sélectionnez « Ajouter une photo » avant de passer à l’étape 4).
4. Cliquez sur « Publier »