להלן נוסח מוצע למדיה חברתית (תמונות אפשריות מצורפות) כדי לעזור לכם לקדם את נושא הבריאות ואיכות החיים של בחודש הזה — חיבור גוף-נפש — בקרב החברים שלכם. אל תהססו לשתף בפלטפורמות התקשורת הפנימיות שלכם ובאמצעות חשבונות LinkedIn, לפי הצורך.

  

* למדו כיצד טיפוח המוח ושיפור הערך העצמי שלכם יכולים לעזור להקל על הסימפטומים ולמנוע בעיות נפשיות. ניתן לקבל מידע נוסף בערכת הכלים של חודש זה. [optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL) #employeehealth #wellbeing
* המזונות והמשקאות שאתם צורכים יכולים לשפר את תפקוד המוח שלכם, לקדם עיכול בריא ולשפר את מצבכם הרגשי והנפשי הכולל. קבלו טיפים על מה לאכול כדי לתמוך בבריאותכם הנפשית וברווחתכם. [optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL) #employeehealth #wellbeing
* האם אתם מעריכים את עצמכם כראוי? למדו מדוע ערך עצמי והערכה עצמית חשובים כל כך, וכיצד לבנות ראייה עצמית חיובית יותר. [optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL) #employeehealth #wellbeing

* למדו 6 דרכים פשוטות לשמור על המוח שלכם בריא כשאתם מזדקנים! [optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL) #employeehealth# wellbeing

**איך לשתף ב-LinkedIn:**

1. פתחו את חשבון ה- LinkedInשלכם
2. בחרו את הטקסט המועדף עליכם (כולל הקישור) מלמעלה. העתק + הדבק
3. בחרו את התמונה המועדפת עליכם והוסיפו לפוסט שלכם (שמרו את התמונה בכונן שלכם, בחרו "הוספת תמונה" לפני שלב 4)
4. לחצו על "פרסם"