Poniżej znajduje się sugerowana treść do publikacji w mediach społecznościowych (załączone są opcje ilustracyjne). Może to przydać się do propagowania tematu tego miesiąca dotyczącego zdrowia i dobrego samopoczucia - Połączenie umysł-ciało – wśród członków. Zachęcamy do udostępnienia publikacji na wewnętrznych platformach komunikacyjnych oraz za pośrednictwem własnych kont na portalu LinkedIn, w zależności od sytuacji.

  

* Dowiedz się, w jaki sposób dbanie o mózg i poprawę poczucia własnej wartości może pomóc złagodzić objawy i zapobiec problemom ze zdrowiem psychicznym. Więcej informacji można znaleźć w zestawie narzędzi na ten miesiąc. [optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL) #employeehealth #wellbeing
* Spożywana żywność i napoje mogą poprawić funkcjonowanie mózgu, wspierać dobre trawienie i polepszyć ogólny stan emocjonalny i psychiczny. Dowiedz się, co warto jeść, aby wesprzeć swoje zdrowie psychiczne i dobrostan. [optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL) #employeehealth #wellbeing
* Czy doceniasz siebie tak bardzo, jak na to zasługujesz? Dowiedz się dlaczego wysokie poczucie własnej wartości i samoocena są tak ważne, a także jak spojrzeć na siebie w bardziej pozytywny sposób. [optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL) #employeehealth #wellbeing

* Poznaj 6 prostych sposobów na utrzymanie mózgu w dobrej kondycji przez długie lata! [optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL) #employeehealth #wellbeing

**Jak zamieszczać posty na LinkedIn:**

1. Otwórz swoje konto na LinkedIn
2. Wybierz preferowany tekst powyżej (wraz z linkiem). Skopiuj i wklej
3. Wybierz preferowaną ilustrację i dodaj do postu (zapisz ilustrację na dysku, przed krokiem 4 wybierz „dodaj zdjęcie")
4. Kliknij „Post"