**Il legame corpo-mente per il benessere**

Questo mese scopri le risorse pensate per supportare il legame corpo-mente che ti consentiranno di sviluppare sane abitudini per la cura personale e di scoprire la gioia della vita quotidiana.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:****Articolo in evidenza** sul legame essenziale tra benessere mentale e fisico**Guida interattiva** per creare un piano e metterti alla prova per dormire meglio**Guida interattiva** per creare una routine che migliori il tuo benessere mentale**Foglio di lavoro** per analizzare la relazione tra intestino e salute mentale **Suggerimenti rapidi** per trovare i “barlumi” di gioia nella vita e adottare misure per ripartire**Video** su come praticare yoga su una sedia**Corso di formazione per i membri** “Fare movimento per migliorare la salute mentale”**Risorse per la formazione dei manager**, tra cui “La collaborazione promuove una sana cultura del lavoro” |

[Visualizza gli strumenti di lavoro](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti** **–** connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento |
|  | **Più risorse** **–** accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto |
|  | **Libreria dei contenuti** **–** accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti |
|  | **Supporto per tutti** **–** condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |