**身心健康联系**

本月，探索旨在维持身心联系的资源，帮助您养成健康的自我保健习惯，发现日常生活中的乐趣。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包有：**  关于心理健康与身体健康之间关键联系的**专题文章**  **互动指南**，帮助您制定计划并挑战自己，改善睡眠质量  **互动指南，**帮助您养成有益于心理健康的日常生活习惯  用于回顾肠道与心理健康之间关系的**工作表**  寻找生活中快乐的“闪光点”，采取措施调整的**快速技巧**  关于如何在椅子上练习瑜伽的**视频**  **会员培训课程**“行动起来，改善心理健康”  **管理人员培训资源，**包括“协作促进健康的工作文化” |

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

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主题**——及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容 |
|  | **更多资源**——获取更多资源和自助工具 |
|  | **内容库**——继续查看更多您喜欢的内容。 |
|  | **为每个人提供的支持**——如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |