**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。 |