

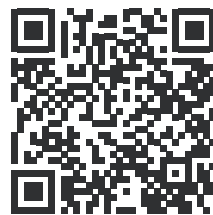


May is Mental Health Month

# Move for better mental health!

**Did you know movement has a profound impact on your mental wellbeing?** Physical activity is 1.5 times more effective at alleviating stress, anxiety and mild depression than taking antidepressant medications. Benefits also include reduced stress, improved memory, better sleep and a mood boost.

No matter your age or fitness level, find a way to move for your mental health today.



For more information and resources, scan the QR code or visit [MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month](https://MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month).



Mayo es el Mes de la Salud Mental

# ¡Muévase para mejorar su salud mental!

**¿Sabía que el movimiento tiene un profundo impacto en su bienestar mental?** La actividad física es 1.5 veces más eficaz para aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión leve que tomar medicamentos antidepresivos. Los beneficios también incluyen la reducción del estrés, la mejora de la memoria, un mejor sueño y un aumento del estado de ánimo.

No importa su edad o nivel de condición física, encuentre una manera de moverse por su salud mental hoy.



Para obtener más información y recursos, escanee el código QR o visite [MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month](https://MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month).