



May is Mental Health Month

Move for better mental health!

Being active offers numerous benefits for your mental health. In fact, individuals who engage in moderate exercise for 20 minutes a day, five days a week, have a 43% lower risk of major depression compared to non-exercisers.

Discover activities you enjoy.

It could be gardening in the evening, starting your day with a jog, riding a bike or playing basketball with your children after school.

Seek assistance from your healthcare provider.

They can help you set goals, design a plan that fits your capabilities and offer suggestions tailored to your needs.

Reframe your thinking.

Don't think of exercise as a chore, but rather as means to improve your overall wellbeing. Anticipate setbacks and obstacles. Keep at it to reap the benefits!



Scan the QR code or visit MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month for more information and helpful resources.



Mayo es el Mes de la Salud Mental ¡Muévase para mejorar su salud mental!

Estar activo ofrece numerosos beneficios para su salud mental. De hecho, las personas que realizan ejercicio moderado durante 20 minutos al día, cinco días a la semana, tienen un 43 % menos de riesgo de depresión mayor en comparación con las personas que no hacen ejercicio.

Descubra actividades que le gusten.

Podría ser la jardinería por la noche, comenzar el día trotando, andar en bicicleta o jugar baloncesto con sus hijos después de la escuela.

Busque ayuda de su proveedor de atención médica.

Pueden ayudarlo a establecer metas, diseñar un plan que se adapte a sus capacidades y ofrecer sugerencias adaptadas a sus necesidades.

Replantee su forma de pensar.

No piense en el ejercicio como una tarea, sino como un medio para mejorar su bienestar general. Anticípese a los contratiempos y obstáculos. ¡Siga haciéndolo para cosechar los beneficios!



Para obtener más información y recursos útiles, escanee el código QR o visite MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month.