



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.



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.