

July is BIPOC Mental Health Awareness Month

Nourishing our roots: Prioritizing self-care and nutrition for mental wellbeing

For Black, Indigenous and People of Color (BIPOC), self-care and nourishment aren't just about healthy habits—they're about restoration, resilience and reclaiming wellbeing in a world that often makes these things harder to access.

Research shows that BIPOC communities experience higher rates of diet-related illnesses like diabetes, obesity and heart disease¹—conditions that can increase chronic stress and affect mental health.²

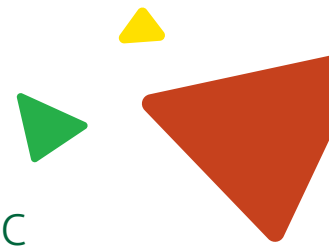
Practicing self-care and making intentional nutrition choices can lower stress, uplift your spirit and strengthen your mental wellbeing. Consider these tips.

- 1 Breathe and be still:** Deep breathing and meditation practices from various traditions can help reduce stress and restore balance.
- 2 Move with joy:** Dancing to music rooted in your culture—or others—can bring joy and celebrate self-expression.
- 3 Seek affirming support:** Supportive professionals who respect your identity and lived experiences can help you develop strategies to flourish.
- 4 Explore nutrient-rich foods:** Traditional greens and vegetables from various cultures contain nutrients that support positive mood, focus and energy.
- 5 Honor culinary traditions:** Cooking with familiar herbs and spices can connect you to your heritage and nourish your wellbeing.

When we honor our roots through self-care and nourishment, we restore balance and build resilience.



Scan the QR code or visit MagellanHealthcare.com/BIPOC-MH
for more information and helpful resources.



Julio es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental de BIPOC

Nutrir nuestras raíces: priorizar el autocuidado y la nutrición para el bienestar mental

Para las personas negras, indígenas y de color (BIPOC), el autocuidado y la nutrición no son sólo hábitos saludables, sino que también tienen que ver con la recuperación, la resiliencia y la reivindicación del bienestar en un mundo que a menudo dificulta el acceso a estas cosas.

Las investigaciones demuestran que las comunidades BIPOC experimentan tasas más elevadas de enfermedades relacionadas con la alimentación, como la diabetes, la obesidad y las cardiopatías,¹ afecciones que pueden aumentar el estrés crónico y afectar a la salud mental.²

Practicar el autocuidado y tomar decisiones nutricionales intencionadas puede reducir el estrés, elevar el espíritu y fortalecer el bienestar mental. Considere estas sugerencias:

- 1 Respire y quédese quieto:** La respiración profunda y las prácticas de meditación de diversas tradiciones pueden ayudar a reducir el estrés y restablecer el equilibrio.
- 2 Muévase con alegría:** Bailar al ritmo de músicas arraigadas en su cultura, u otras, puede aportar alegría y celebrar la expresión personal.
- 3 Busque apoyo afirmativo:** Los profesionales que le apoyan y respetan su identidad y las experiencias vividas pueden ayudarle a desarrollar estrategias para prosperar.
- 4 Explore alimentos ricos en nutrientes:** Las verduras y hortalizas tradicionales de diversas culturas contienen nutrientes que favorecen un estado de ánimo positivo, la concentración y la energía.
- 5 Respete las tradiciones culinarias:** Cocinar con hierbas y especias familiares puede conectarte con tu herencia y alimentar tu bienestar.

Cuando honramos nuestras raíces a través del autocuidado y la alimentación, restablecemos el equilibrio y aumentamos la resiliencia.



Escanee el código QR o visite MagellanHealthcare.com/BIPOC-MH para obtener más información y recursos útiles.