

Van: Gezond.Mail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>

Aan: veerle.solia@amsab.be

Datum: 08/27/2008 10:44 AM

Onderwerp: Praten met je dokter - actievere kinderen - nazomerrecepten - caloriearme tussendoortjes

Indien u deze mail niet kan lezen, [klik hier!](#)

augustus 2008 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Beter praten met je dokter

Praten met je arts is belangrijk voor een goede diagnose en de juiste behandeling. Wat moet je de dokter eigenlijk vragen? Bekijk de tips en checklists. Handig voor je volgend doktersbezoek. >> [Lees meer](#)

Gewenst: actievere kinderen

Hoe krijg je kleine computerfreaks op het voetbalveld of het speelplein? In de eerste plaats door zelf mee te doen en het goede voorbeeld te geven. Een experte geeft advies. >> [Lees meer](#)

Wanneer fietsen naar school?

Voor vele ouders is het een dilemma. Vanaf welke leeftijd laat je zoon- of dochterlief met de fiets naar school? Veel hangt af van het traject en de rijpheid van het kind. De webnanny geeft opvoedkundig advies.

>> [Lees meer](#)

Heb jij wel/geen rugpijn?

Vul snel enkele vraagjes in van de rugenquête en maak kans op een rugontlastende en spierversterkende zitbal. >> [Doe mee](#)

Waarom slikken wij meer antibiotica?

In sommige landen worden veel meer antibiotica voorgeschreven en gebruikt dan in andere. Belgen slikken bijvoorbeeld veel meer dan de Nederlanders. Een Europese studie vindt een verklaring in culturele verschillen.

>> [Lees meer](#)

Tussendoortjes gezond?

We hebben allemaal wel eens zin in een zoete of zoute snack. Maar wat kies je het best? De webdiëtiste geeft voorbeelden van gezonde en caloriearme tussendoortjes. >> [Lees meer](#).

Zomers tafelen

De zomer loopt op zijn einde. Geniet nog even van de vakantiesfeer met een reeks recepten voor warme avonden. >> [Lees meer](#)

Deze nieuwsbrief geeft enkel algemene informatie en mag niet worden gebruikt ter vervanging van het medisch advies van je huisarts of gezondheidsspecialist.

[Schrijf je hier in.](#) Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? [Schrijf je hier uit.](#)