

Van: Gezond.Mail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 09/17/2008 11:16 AM
Onderwerp: Concentreren & onthouden - griepvragen - tanden bleken

Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!

september 2008 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Beter concentreren & onthouden

Je goed concentreren op het werk of de school lukt niet altijd even vlot. Vaak het gevolg van een hectische levensstijl, een hoog werkritme of teveel aan informatie die op je afkomt. Met enkele tips en trucs lukt je concentratie en het onthouden beter. >> [Lees meer](#)

10 vragen over griep

Wanneer laat je je best tegen de griep vaccineren? Tussen eind september en eind november. Ongeveer 2 weken na je griep prik ben je voldoende beschermd. Het vaccin is goed voor 1 winterperiode. Ontdek ook de andere vragen en antwoorden over het griepvaccin of de griep. >> [Lees meer](#)

Rugvriendelijker leven

Slechts 5% van de mensen voelt nooit rugpijn! Dit blijkt uit de rugenquête op gezondweb. Verschillende oorzaken leiden tot rugklachten. Enkele daarvan kan je zelf vermijden. >> [Lees meer](#)

Noten: hoeveel mag je er eten

Noten bevatten gezonde voedingsstoffen, maar brengen ook veel calorieën aan. Eet er best niet meer van dan een handvol per dag. Omdat elke soort andere voedingsstoffen bevat, is het goed om te variëren. >> [Lees meer](#)

Recepten met noten:

[Notenkoekjes](#)

[Tagliatelle met walnotensaus](#)

[Salade van broccoli en hazelnoten](#)

Gedeukte blikjes veilig?

Als de binnenbekleding van het blik niet beschadigd werd door de deuk, en als het er voor de rest normaal uitziet, dan is het oké. Je gooit het blik beter weg als... >> [Lees meer](#)

Tanden bleken

Het gebeurt bij de tandarts of thuis met een doe-het-zelfset uit de supermarkt. Vooral dit laatste is niet zonder risico's. Bovendien zijn niet ieders tanden geschikt om te laten bleken. Waardoor verdonkeren je tanden eigenlijk? >> [Lees meer](#)

Waarom lachen we?

Lachen is goed voor de gezondheid: het versterkt ons immuunsysteem. Het versterkt de banden tussen mensen. Maar waarom vinden we iets grappig? Daarover bestaan verschillende meningen. >> [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.](#)