

**Van:** Gezond.Mail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>  
**Aan:** veerle.solia@amsab.be  
**Datum:** 12/16/2008 03:01 PM  
**Onderwerp:** Nierstenen - verse vis - huisdieren

Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!

december 2008 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

## Nierstenen

Als je urine te veel van bepaalde chemische stoffen bevat, kunnen die stoffen samenklitten en kristalliseren tot een steentje dat met de tijd groter wordt. Er bestaan verschillende soorten stenen, maar ze veroorzaken allemaal dezelfde ellende.

>> [Lees meer](#)

## Sigaren minder schadelijk dan sigaretten?

Neen. Tabak is schadelijk, ook in sigaren. Een brandende sigaar produceert zelfs meer en schadelijkere omgevingsrook dan een sigaret.

>> [Lees meer](#)

## Hoe herken je verse vis?

Staat er binnenkort vis op je feestmenu? Kies er dan verse uit. Het vlees van verse vis is stevig. Hij ruikt fris naar de zee en de ogen zijn bol en glanzend met zwarte pupillen. Koop nooit vis met de volgende eigenschappen.

>> [Lees meer](#)

## 's Winters meer vet nodig?

Wanneer het koud is, heeft je lichaam meer energie nodig om de lichaamstemperatuur op peil te houden. Heel wat mensen denken dat ze tijdens de winterperiode meer vet nodig hebben. Maar is dit werkelijk zo?

>> [Lees meer](#)

## Hoe verzorg jij je lichaam?

Vul snel enkele vraagjes in van de enquête over lichaamsverzorging en maak kans op een van de vele [geschenkpakketten](#) met verzorgingsproducten uit de [mediotheek](#).

>> [Doe mee.](#)

## Gezondheidseffect van huisdieren

Het contact met dieren heeft een effect op de gezondheid van de mens. Zowel op de lichamelijke conditie als op het geestelijk welzijn. Hoe werkt het gezondheidseffect van huisdier op mens?

>> [Lees meer](#)

## Feestdagen, ook beweegdagen

In de feestmaand december neemt je gewicht gemakkelijk toe. Een beetje op je lijn letten en genieten van al het lekkers valt wel te combineren. Met deze beweeg- en voedingstips blijf je lekker slank.

>> [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.](#)

