

Van: Gezond.Mail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 01/20/2009 02:09 PM
Onderwerp: Leer positiever denken - darmkanker - gezond afslanken

Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!

januari 2009 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Gezondweb wenst u een gezond & gelukkig 2009!

Leer positiever denken

Wil je in 2009 meer aangename dingen meemaken en tegenslagen makkelijker verwerken? Denk dan positiever. Met negatief denken win je niets. Het is zelfs slecht voor je gezondheid. Ontdek alle voordelen van positief denken en oefen de positieve denktrucs.

>> [Lees meer](#)

Liedjes in je hoofd?

Overkomt het je ook wel eens dat een liedje zich voortdurend in je brein herhaalt? Wetenschappers hebben er zelfs een naam voor: oorwormen. Krijg je last van oorwormen? Pas dan deze tips toe en geraak ze snel kwijt.

>> [Lees meer](#)

Dikke darmkanker beperken

Dikke darmkanker komt in België vaak voor en maakt nog te veel vermijdbare slachtoffers. Je hebt nochtans ruim de tijd om poliepen, het voorstadium ervan op te sporen. Van een beginnende darmkanker genees je hoogstwaarschijnlijk helemaal. Jammer genoeg wordt de ziekte vaak te laat ontdekt.

>> [Lees meer](#)

Darmkanker en voeding

Welke voedingsmiddelen vergroten de kans op het krijgen van darmkanker? En welke voeding werkt beschermend? Ter preventie raadt de webdiëtiste dit gezond voedingspatroon aan met darmvriendelijke recepten.

>> [Lees meer](#)

Afslanken na de feestdagen

Wil je enkele kilo'tjes kwijt na de feestdagen en nieuwjaarsdiners? Kies dan niet voor een eenzijdig dieet, maar voor de gezondste manier van afslanken. Beperk je porties en volg de adviezen van de actieve voedingsdriehoek.

>> [Lees meer](#)

Bestel gratis de folder "Gezond eten met de actieve voedingsdriehoek".

Waarom huilen mensen?

De mens is het enige wezen dat tranen huilt als het verdriet heeft. Er bestaan vele verklaringen voor onze tranen, maar geen enkele heeft het pleit gewonnen.

>> [Lees meer](#)

Hoe verzorgen wij Vlamingen ons lichaam?

Vlamingen zijn hygiënisch en verzorgen zich goed volgens de enquête op gezondweb. De helft wast de handen meer dan 5 keer per dag. 94% neemt meer dan 1 keer per week een (stort)bad.

>> [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.](#)