

Van: Gezond.Mail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 03/16/2009 01:15 PM
Onderwerp: Botbreuken – sauna - ontgiftingskuur – stress – glutenvrij bakboek

Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!

maart 2009 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Botbreuken

We hebben zo'n 206 botten en botjes in ons lichaam. Geen wonder dat er soms eentje breekt. Hoe herken je een botbreuk en hoe verloopt het genezingsproces? Verschillende behandelwijzen zijn mogelijk.

>> [Lees meer](#)

Naar de sauna

Een saunabeurt is voor vele mensen heerlijk ontspannend en reinigend. Als je het doet zoals het hoort, je gezond verstand gebruikt en let op de signalen van je lichaam, kan er niet veel misgaan.

>> [Lees meer](#)

Was voeding in oma's tijd (on)gezonder?

Aten de mensen vroeger gezonder dan nu? Of is het net andersom? De webdiëtiste geeft een antwoord. Ontdek ook de leuke recepten van vroeger. >>

[Lees meer](#)

Ontgiftingskuur nuttig?

Er bestaat geen wetenschappelijk bewijs dat je met een ontgiftingskuur schadelijke stoffen elimineert uit je organen en lichaamcellen. Het lijkt nutteloos en kan soms zelfs schadelijk zijn.

>> [Lees meer](#)

Win een glutenvrij bakboek

Dat er ook lekkere recepten bestaan voor mensen met glutenintolerantie of coeliakie bewijst het Glutenvrij bakboek met ruim 80 heerlijke recepten.

>> [Win dit boek](#)

Resultaten enquête stress

Slechts 4% ervaart nooit negatieve stress. Problemen met het werk zijn oorzaak nummer één van negatieve stresservaringen. Een slechte gezondheid komt op de tweede en relatieproblemen op de derde plaats.

>> [Lees meer](#)

Online-test voor je geestelijke gezondheid

De Vlaamse overheid lanceert een nieuwe online-test om je geestelijke gezondheid te checken. Via de test kom je te weten hoe fit je hoofd is en krijg je advies op maat.

>> [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](#).