

Van: Gezond.Mail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 03/25/2009 11:45 AM
Onderwerp: Hart- en vaatziekten - beweegexpert - supermama's

Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!

Extra nieuwsbrief maart 2009 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Hart- en vaatziekten

Hart- en vaatziekten zijn doodsoorzaak nummer één. Niet enkel in ons land, maar wereldwijd. We kunnen nochtans zelf veel doen om ons hart en onze bloedvaten zo lang mogelijk in goede conditie te houden.

>> [Lees meer](#)

Vraag het aan de beweegexpert

Welke oefeningen voor je buikje? Mag je zwemmen na de maaltijd? De beweegexpert van gezondweb beantwoordt al je vragen over gezond bewegen en sport.

>> [Lees meer](#)

Test je kennis over baarmoederhalskanker

Weet jij voldoende over baarmoederhalskanker en hoe je het kan voorkomen?

>> [Doe de test op gezondweb](#)

Met of zonder schil?

Mag je groenten en fruit met schil opeten? Mag je aardappelen koken met de schil en deze helemaal opeten? De webdiëtiste geeft je raad.

>> [Lees meer](#)

Hoe krijg je opvliegers?

Die vervelende warmteopwellingen overkomt niet enkel vrouwen in de overgang. Ook zwangere vrouwen, vrouwen die een oestrogeenverlagende behandeling volgen of mannen met te weinig testosteron krijgen er soms last van.

>> [Lees meer](#)

Hoeveel van je hersenen gebruik je?

Klopt het dat we maar 10% van onze hersenen gebruiken? Brainscans tonen aan dat er altijd hersenregio's in ons hoofd actief zijn, maar wel niet allemaal op hetzelfde moment.

>> [Lees meer](#)

Ben je als moeder goed genoeg?

Supermama's zijn altijd vrolijk, maken carrière, zijn een leuke moeder, aantrekkelijke partner en hebben een mooi huis. Maar ze ervaren veel druk en stress. Het boek '**Exit supermama**' helpt vrouwen op weg van supermama naar een goedgenoegmoeder.

>> [Win dit boek](#)

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.](#)