

Van: Gezond.Mail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>

Aan: veerle.solia@amsab.be

Datum: 04/21/2009 11:44 AM

Onderwerp: Dieetrecepten - verkeerde houding afleren – meest voorkomende botbreuken

Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!

april 2009 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Recepten voor mensen met een dieet

Op gezondweb vind je goede recepten voor mensen met een diabetes-, vermageringsdieet of zoutarm dieet. Ook voor mensen die op hun cholesterol letten of vezelrijker moeten eten. Ruim 220 recepten voor mensen met een dieet.

>> [Lees meer](#)

Alexandertechniek leert je verkeerde houding af

De Alexandertechniek maakt je bewust van verkeerde houdings- en bewegingsgewoonten en hoe ze te doorbreken. Dit kan spierspanningen en een verkeerde belasting van de wervelkolom voorkomen.

>> [Lees meer](#)

Botbreuken: deel 2

Het dossier over botbreuken is aangevuld met nieuwe artikels:

[Meest voorkomende breuken](#)

[Breuken aan arm & schouder](#)

[Breuken aan been & heup](#)

[Breuken aan voet, hand & sleutelbeen](#)

[Miskende botbreuk](#)

[Gipsverband](#)

Voeding voor sterkere botten

Zelf hebben we een grote invloed op het gezond en sterk houden van onze botten. Calcium, vitamine D en voldoende bewegen helpen echt. Ontdek de recepten voor stevigere botten.

>> [Lees meer](#)

Beïnvloedt de crisis je leven?

Geef je mening over het effect van de economische crisis op je leven en maak kans op een ontbijt voor 2 personen. Dit duurt hoogstens 5 minuutjes.

>> [Doe mee & win](#)

Risico's van verveling

Mensen die zich snel of dikwijls vervelen, lopen een groter risico op depressies of zoeken vaker hun toevlucht tot risicogedrag. Mensen die zich chronisch vervelen, hebben meer nieuwe ervaringen nodig om hun hersenen te stimuleren.

>> [Lees meer](#)

Bescherm je baby tegen kinkhoest

Tijdens de Europese Vaccinatieweek (20-26 april) spoort de Vlaamse overheid ouders en toekomstige ouders aan om zichzelf en hun baby te laten vaccineren tegen kinkhoest.

>> [Lees meer](#)

Het leven in Zuid-Afrika

Meer dan de helft van alle werknemers ter wereld kan of mag zich niet verenigen in vakbonden. Ook op het vlak van gezondheid heeft dat zijn weerslag. Landarbeiders in Zuid-Afrika sterven nog te vaak aan gemakkelijk geneesbare aandoeningen.

>> [Lees meer](#)

Online hulp voor alcoholgebruikers

Een zelfhulpprogramma, online hulpverlening en heel wat praktische info over alcohol vind je op een nieuwe website.

[>>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.](#)