

Van: Gezond.Mail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 06/18/2009 10:20 AM
Onderwerp: Defensief rijden – reizigersdiarree – koortsblaasjes – webpsycholoog

Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!

juni 2009 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Defensief autorijden doe je zo

Ga je met de wagen op reis of ben je vaak onderweg? Dan kan je heel wat doen om jezelf, je kind(eren) en andere passagiers te beschermen tegen een ongeval.

>> [Lees meer](#)

Reizigersdiarree voorkomen

Reizigersdiarree ontstaat na een infectie via besmet water of voedsel. Je beperkt het risico door het opvolgen van hygiënische en andere maatregelen.

>> [Lees meer](#)

Koortsblaasjes

Deze blaasjes krijg je door het herpes simplex-virus, dat na de eerste besmetting levenslang in je lichaam blijft. Hygiëne is erg belangrijk, bescherm je lippen met balsem en let op voor besmetting van anderen.

>> [Lees meer](#)

De webpsycholoog geeft raad

Ongelukkig zonder job, depressief of net teveel werkdruk? Voel je je niet lekker in je vel om een andere reden? De nieuwe webpsycholoog van gezondweb geeft gratis advies.

>> [Lees meer](#)

Goed verzekerd op reis

Niets is vervelender dan een ongeval of ziekte op reis. De reisbijstandsverzekering van het socialistisch ziekenfonds kan je heel wat praktische en financiële last op zo'n moment besparen.

>> [Lees meer](#)

Eet je nog voeding na de vervaldatum?

Geef snel je mening op 6 vragen over voeding en maak kans op een cadeaucheque ter waarde van 25 euro voor gezonde voeding bij de Wereldwinkel.

>> [Doe mee](#)

BMI betrouwbaar voor ouderen?

De Body Mass Index is een gewicht-lengte verhouding. Je berekent hem door je lichaamsgewicht te delen door je lichaamslengte in het kwadraat. Is de BMI toe te passen voor 65-plussers?

>> [Lees meer](#)

Waarom vloeken we?

Vloeken is sociaal niet aanvaard. Waarom doen we het dan? Om stoom af te blazen. Maar er zijn nog 4 andere redenen.

>> [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](#).