

Van: Gezond.Mail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 08/25/2009 11:19 AM
Onderwerp: **Onderwerp : menopauze - zonnebloempitten – calorieverbruik – acne**

Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!

augustus 2009 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Menopauze & overgang

De overgang is een periode van lichamelijke en geestelijke verandering voor alle vrouwen.

Welke zijn de klachten en hoe beperk of behandel je ze?

>> [Lees meer](#)

Zonnebloempitten gezond?

De pitten in de zaden van een zonnebloem leveren veel vezels en 'onverzadigde' of 'goede' vetten. Ze zijn gezond en geven een creatieve toets aan deze recepten.

>> [Lees meer](#)

Tot welke leeftijd blijven mannen vruchtbaar?

Hoe is het gesteld met de vruchtbaarheid van ouder wordende mannen? Enkele zaken leiden mogelijk tot verminderde vruchtbaarheid.

>> [Lees meer](#)

Bereken je calorieverbruik

Calorieën verbrand je de hele dag door: om te ademen, te zitten, te denken, te slapen, enz. Bereken met deze calculator hoeveel calorieën je verbruikt.

>> [Lees meer](#)

Is lang leven erfelijk?

Negentig jaar of ouder worden in goede gezondheid zit inderdaad vaak in de familie. Maar er zijn nog veel andere factoren die je levensduur bepalen.

>> [Lees meer](#)

Acne kwijt raken: filmpje

Dit filmpje legt uit van waar pukkels komen en hoe je ze kwijt raakt in 3 stappen.

>> [Bekijk het filmpje](#)

Is sigarettenrook wel of niet storend?

Geef snel je mening over roken, sigarettenrook en win een saunabeurt voor 2 personen.

>> [Doe mee](#)

Buikje nodig om te menstrueren?

Op internet vind je info die beweert dat enige vetopslag onder de navel nodig is om te menstrueren. Hebben vrouwen echt een buikje nodig om te kunnen menstrueren?

>> [Lees meer](#)

Sterven hersencellen door alcohol?

De hersenen van iemand die een glaasje te veel op heeft, werken duidelijk niet goed. Maar zijn ze daarom ook beschadigd?

>> [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.](#)

