

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 12/15/2009 10:50 AM
Onderwerp: anti-pieker-cursus - opgeblazen gevoel – eindejaarsmenu - sterilisatie

[Indien u deze mail niet kan lezen, klik hier!](#)

december 2009 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Stop met piekeren

Piekeren slurpt je energie op en maakt je ongelukkig. In deze anti-pieker-cursus vind je concrete tips om minder te piekeren.

[>> Lees meer](#)

Verminder dat opgeblazen gevoel

Heb je na de feestmaaltijden ook steeds een opgeblazen gevoel? De webdiëtiste geeft tips om van je feestmaaltijden te genieten zonder opgeblazen buik.

[>> Lees meer](#)

Eindejaarsmenu

Een gezond feestmenu samenstellen voor je gasten is best mogelijk. Zelfs voor mensen op een of ander dieet kan je feestelijke gerechten bereiden.

[>> Lees meer](#)

Sterilisatie bij de vrouw

Dit dossier beantwoordt al je vragen over sterilisatie. Is sterilisatie nu omkeerbaar of niet? Wat houdt de ingreep in? Welke zijn de lichamelijke gevolgen?

[>> Lees meer](#)

Sterilisatie bij de man

De vasectomie of mannelijke sterilisatie is de veiligste en goedkoopste anticonceptiemethode die er bestaat. Gegarandeerd onvruchtbaar ben je echter pas enkele maanden na de ingreep.

[>> Lees meer](#)

Wintersportvakantie

Ga je op wintersportvakantie? Bereid je dan nu lichamelijk voor met deze oefeningen. Een goede voorbereiding maakt je vakantie dubbel zo leuk.

[>> Lees meer](#)

Resultaten enquête diabetes

Hoe goed zijn Vlamingen op de hoogte van diabetes? Gezondweb vroeg het aan zijn lezers. De kennis over deze ziekte valt mee, maar er bestaan nog misverstanden.

[>> 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.](#)