

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>

Aan: veerle.solia@amsab.be

Datum: 02/23/2010 11:30 AM

Onderwerp: Borstkanker – beweeg voor je botten – vegetarische recepten

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

februari 2010 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Alles over borstkanker

De inzichten over borstkanker blijven groeien en er komen nog altijd nieuwe behandelmethodes bij, zodat meer vrouwen de ziekte overleven.

[>> Lees meer](#)

Verzorg je winterhuid

Heb je gemakkelijk last van droge huid, gesprongen lippen of winterhanden? Bekijk dan zeker de tips in dit filmpje.

[>> Lees meer.](#)

Het moeilijke aan een dieet

Uit een enquête van gezondweb blijkt dat een vermageringsdieet het meest populaire dieet is. Vele mensen (61%) ondervinden wel een of meer moeilijkheden bij het volgen van hun dieet.

[>> Lees meer.](#)

Win een boek over glutenvrij diëten

Het boek "Vechten met gerechten tegen glutengevoeligheid en coeliakie" is een praktische voedingswijzer en receptenbundel voor mensen die een glutenvrij volgen.

[>> Lees meer.](#)

Is bewegen goed voor je botten?

Botten die je lange tijd niet belast, worden zwak en poreus. Hierdoor vergroot de kans op botbreuken. De beweegexpert geeft adviezen voor steviger botten.

[>> Lees meer.](#)

Gezond vermageren in een week vakantie

Vakantiecentrum De Ceder leert je in een weekje vakantie alles over gezond vermageren en dit onder deskundige begeleiding. Niet enkel in theorie, maar ook in de praktijk.

[>> Lees meer.](#)

Vegetarische recepten

Eens een dagje tussendoor zonder vlees? Of overtuigd vegetariër? Probeer dan de nieuwste vegetarische recepten van gezondweb:

[Tofu, roerbakgroenten en aardappelen](#)

[Ovenschotel met spinazie en aardappel](#)

[Crumble van courgettes in de oven](#)

[Penne met tomaat en champignons](#)

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.](#)