

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 03/23/2010 10:30 AM
Onderwerp: Hamertenen – koken met brandnetels – gezondere boodschappen

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

maart 2010 - de gezondheidsniewsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Hamertenen en klauwtenen

Van te nauwe schoenen kan je kromme tenen of hamertenen krijgen, maar ook erfelijke aanleg speelt soms een rol. Hamer- en klauwtenen herken je aan deze kenmerken.

[>> Lees meer](#)

Gezond koken met brandnetels

Brandnetels zijn rijk aan antioxidanten, vitamine C, D en mineralen. Nu gratis te plukken in de natuur. Naast brandnetelsoep bestaan er nog andere lekkere brandnetelrecepten.

[>> Lees meer.](#)

Hoe kook jij?

Beantwoord snel 6 vragen over jouw kookgewoonte en maak kans op een van de professionele bakvellen ter waarde van €29.

[>> Doe mee!](#)

15 tips voor gezondere boodschappen

Gezond eten begint al in de winkel. Na het lezen van deze tips en trucs trek je met een winkelkar vol gezonde voeding terug naar huis.

[>> Lees meer.](#)

Hoe help je een kind met anorexia?

Is je kind dwangmatig bezig met vermageren, dan maak je je als ouder wellicht zorgen. Het boek "Help je kind anorexia te overwinnen" vertelt je hoe hiermee om te gaan.

[>> Lees meer.](#)

Zo pak je langdurige pijn aan

1 op 4 Belgen heeft last van ernstige chronische pijn. Dit filmpje maakt duidelijk wat deze pijn precies is en hoe je die best aanpakt.

[>> 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.](#)