

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 04/02/2010 10:29 AM
Onderwerp: Populairste voetproblemen – reisvaccins – muziektherapie

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

april 2010 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

De populairste voetproblemen

Hoe pak je zweetvoeten, voetwratten of een ingegroeide teennagel aan? Of wat doe je best met eelt, likdoorns, blaren en voetschimmels? Ontdek de vuistregels voor gezonde voeten.

[>> Lees meer](#)

Start op tijd met reisvaccins

Al voor deze zomer een tropische bestemming gepland? Denk dan nu aan je reisvaccins. Heel wat reizigers beginnen te laat aan hun reisvaccinaties.

[>> Lees meer.](#)

Muziektherapie helpt

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat muziektherapie werkt bij sommige psychologische problemen. De bekendste vorm van muziektherapie is de relaxatiemuziek.

[>> Lees meer](#)

Opwarming voor sport

Een goede opwarming verbetert je fysieke prestatie en helpt tegen sportblessures. Hoelang duurt een opwarming in het beste geval?

[>> Lees meer.](#)

Het bloemkoolseizoen begint

Bloemkool brengt je meer vitamine C, ijzer en calcium bij. Een oppeppertje tegen voorjaarsmoeheid. Probeer deze heerlijke lentesoepen met bloemkoolroosjes.

[>> Lees meer](#)

Alles over ziekten - voeding - gezond sporten - geestelijk welzijn

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.](#)