

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 05/11/2010 11:34 AM
Onderwerp: allergieën – vaccins en zwangerschap – communicatietips - molsla

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

mei 2010 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Allergieën: leer ze beter kennen

Er bestaan verschillende onderzoeken die allergieën opsporen. De meest voorkomende en gevaarlijkste stoffen die allergieën veroorzaken vind je in dit dossier.

[>> Lees meer](#)

Vaccinatie en zwangerschap

Een goed gevaccineerde toekomstige mama beschermt haar baby nog voor die geboren is. Ook een zwangere vrouw kan zich nog veilig laten inenten.

[>> Lees meer](#)

Maak een molsla-gerecht

De bladeren van de paardenbloem zijn eetbaar en gratis. Molsla is arm aan calorieën en rijk aan vitaminen en mineralen. Hoe gebruik je deze sla in de keuken?

[>> Lees meer](#)

Wat zijn psychosomatische klachten?

Je voelt je niet lekker en bezoekt de huisarts. Onderzoeken tonen geen probleem aan en je wordt gezond verklaard. Misschien heb je wel onverklaarde lichamelijke klachten.

[>> Lees meer](#)

Opnieuw starten met sport

Je stopte langere tijd met sporten. Nu ben je klaar om opnieuw te beginnen. Waar let je dan best op? De beweegexpert geeft raad.

[>> Lees meer](#)

Communicatietips voor partners

Goede communicatie is heel belangrijk in een relatie. Hoe breng je best je boodschap over naar je partner om misverstanden te voorkomen?

[>> Lees meer](#)

Win het boek Mindfulmama

Dit boek leert mama's meer ontspannen en beter omgaan met dagelijkse drukke en onverwachte momenten. Met praktische tips en oefeningen voor meer rust.

[>> Win dit boek.](#)

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.](#)

This e-mail and any files transmitted with it are confidential and intended

solely for the use of the individual or entity to whom they are addressed.

If you have received this e-mail in error,

please notify the sender or the postmaster@socmut.be

Visitez notre site internet : <http://www.mutsoc.be>

Bezoek onze website : <http://www.socmut.be>
