

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 07/07/2010 11:08 AM
Onderwerp: seizoenegroenten- en fruit - bewegen en cholesterol - borstvoeding

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

juli 2010 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Eerste hulp bij wandelongevalletjes

Wat doe je met blaren, wondjes of een verstuipte enkel tijdens een wandeling? Met de geschikte wandelkledij en het nodige op zak voorkom je al heel wat narigheden.

>> [Lees meer](#)

Pijn: wat doe je eraan?

Pijn is een levensbelangrijk signaal. Hoe iemand pijn voelt en erop reageert, is uniek en verschilt van persoon tot persoon. Er zijn verschillende behandelingsmogelijkheden.

>> [Lees meer](#)

Op doktersbezoek voor sport

Een medisch onderzoek voor je start met sporten is zeker nodig in bepaalde gevallen. Als je op een van deze vragen ja antwoordt, ga je best naar een arts.

>> [Lees meer](#)

Bewegen en cholesterol

Is bewegen voor mensen met een te hoge bloeddruk of cholesterol wel aangewezen? Welke invloed heeft sport of bewegen hierop?

>> [Lees meer](#)

Borstvoeding

Wat eet je best wel of niet tijdens het geven van borstvoeding? Hoe vaak geef je melk en welke is de beste houding? Op vele vragen weet de diëtiste raad.

>> [Lees meer](#)

Seizoenegroenten en –fruit

Seizoenegroenten en –fruit zijn goedkoper. Welke groenten en fruit koop je best in juli of augustus?

>> [Het volledig overzicht per maand vind je hier.](#)

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>
