

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>

Aan: veerle.solia@amsab.be

Datum: 08/10/2010 11:05 AM

Onderwerp: Gezwollen benen & voeten - slaapproblemen - exotische gerechten

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

augustus 2010 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Stop die gezwollen benen en voeten

Tijdens warme dagen krijgen we sneller last van dikkere benen, enkels en voeten. Je kan zelf heel wat doen om er van af te geraken.

[>> Lees meer](#)

Slaapproblemen oplossen bij kinderen

Veel ouders denken dat onderbroken nachten erbij horen tijdens de eerste levensjaren van hun kind. Maar dat klopt niet. Deze adviezen zorgen voor een verkwikkende slaap.

[>> Lees meer](#)

Zo fietst je kind veiliger

Een zomertochtje met je kind op de fiets of binnenkort met de fiets naar school? Zo fietst je kind veiliger de baan op.

[>> Lees meer](#)

Je eigen zwembadje: veilig en gezond?

Hoe houd je een zwem- of plonsbadje thuis, op speelpleinen, op kamp ... gezond en veilig? Kijk of je verplaatsbaar zwembadje wel ok is met deze checklist.

[>> Lees meer](#)

Geniet nu van exotische zomergerechten:

[Exotische kipschotel met mango en limoen](#)

[Kip op Indische wijze](#)

[Marokkaanse kip](#)

[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>
