

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 10/25/2010 03:40 PM
Onderwerp: Kriebelhoest – gezonder leven – CO thuis vermijden

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

oktober 2010 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Happy Body Coach helpt je gezonder leven

Vul je een test in die peilt naar je eetgedrag, lichaamsbeweging en motivatie, dan geeft de coach onmiddellijk feedback over wat je goed doet en wat beter kan.

[>> Lees meer](#)

Kriebel- of prikkelhoest

Een droge hoest die het gevolg is van een verkoudheid, gaat na een paar weken vanzelf over. Ondertussen kan je wat doen om het kwaaltje te verzachten.

[>> Lees meer](#)

Voorkom een val

De beste remedie om een val te voorkomen is voldoende bewegen. Daarnaast verbeter je de veiligheid thuis met deze maatregelen.

[>> Lees meer](#)

CO-vergiftiging: nu vermijden

Bij alle toestellen met een vlam bestaat er gevaar op ontsnapping van het gevaarlijk CO-gas. Zorg ervoor dat de 3 grote oorzaken van een CO-vergiftiging er bij jou thuis niet zijn.

[>> Lees meer](#)

Mindfulness helpt tegen stress

Mindfulness doet je op de rem staan. En maakt je bewust van alles wat er in je omgaat en in het bijzonder van negatieve denkprocessen.

[>> 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.

deze mail werd gestuurd aan veerle.solia@amsab.be
[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>
