

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 11/09/2010 02:20 PM
Onderwerp: Gezond stappen – herfstsoepjes – zwanger en diabetes - burnout

[Lees deze nieuwsbrief ook online - klik hier.](#)

november 2010 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Win een stappenteller

Beantwoord enkele makkelijke vraagjes over je stapgedrag en maak kans op een van de 10 te winnen stappentellers.

>> [Doe mee.](#)

Stap je gezond

Beoefen je geen of te weinig sport? Dan is stappen in je dagelijkse leven een eenvoudige manier om meer te bewegen.

>> [Lees meer.](#)

Herfstsoepjes

Deze nieuwe soepprecepten met herfstgroenten warmen je gauw op. De vitamines, vezels en andere gezonde ingrediënten geven je een boost.

>> [Lees meer.](#)

Zwangerschapsdiabetes

“Zoet Zwanger” maakt vrouwen met zwangerschapsdiabetes en zorgverleners bewust van een verhoogd diabetesrisico, het nut van een gezonde levensstijl en een jaarlijkse bloedglucosecontrole bij de huisarts.

>> [Lees meer.](#)

Burnout

Je bent overspannen en opgebrand op het werk. Sommige beroepen leiden sneller tot burnout dan andere. Wie loopt meer kans op burnout en wat doe je er tegen?.

>> [Lees meer.](#)

Vernieuwde website voor jonge ouders

Mamacafé is een project van de kinderczorgservice van het socialistisch ziekenfonds. Het brengt jonge ouders samen om ervaringen uit te wisselen.

>> [Lees meer](#)

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>
