

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 01/27/2011 10:24 AM
Onderwerp: Tanden – dieetrecepten – pre-&postnatale oefeningen - navelbreuk

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

januari 2011 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Hoe poets jij je tanden?

Beantwoord snel 7 korte vraagjes over tanden poetsen en maak kans op een elektrische tandenborstel.

>> [Doe mee.](#)

Tandverzorging: hoe moet het nu?

Een gezonde mond is belangrijk: geen ruikende adem, geen gaatjes, tandsteen of bloedend tandvlees...dit kan als je je tanden op de juiste manier verzorgt.

>> [Lees meer.](#)

Pre- en postnatale oefeningen zijn nuttig

Oefeningen voor je bevalling kunnen je helpen ontspannen en zwangerschapskwaaltjes verminderen. Oefeningen na de bevalling hebben ook voordelen.

>> [Lees meer.](#)

Afslankende recepten

Na de feestperiode weer een paar kilo'tjes kwijt spelen? Deze lekkere recepten passen in een vermageringsdieet.

>> [Lees meer.](#)

Navelbreuk

Een navelbreuk kan je op elke leeftijd krijgen. De klachten zijn zeer uiteenlopend. Een operatie of herstel gebeurt meestal in de dagkliniek.

>> [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>
