

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 02/10/2011 05:34 PM
Onderwerp: Valentijnsmenu – wintervakantie – bewegen en gewicht

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

februari 2011 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Valentijnsmenu

Zin om je geliefde partner, ouder, kind,... even lekker te verwennen? Dit heerlijk menu op Gezondweb is geschikt voor iedereen, ook voor mensen met een dieet.

>> [Doe mee.](#)

Bereid je voor op skiën of snowboarden

Hoe bereid je je best voor op een sportieve wintervakantie, zodat je de kans op blessures of breuken vermindert? De beweegexpert geeft advies.

>> [Lees meer.](#)

Waarom is bewegen gezond?

Bewegen is voordelig voor je gezondheid. Welke sport kies je en hoe lang moet je bewegen? Is dit verschillend voor kinderen, vrouwen of senioren?

>> [Lees meer.](#)

Bewegen en gewicht

Geraak je die winterkilootjes maar niet kwijt? Als je gaat sporten om te vermageren hou je best rekening met een aantal zaken.

>> [Lees meer.](#)

Ben / heb jij een onweerstaanbare man?

Mannen blijken nu minder tevreden met hun uiterlijk dan vroeger. De schoonheidsidealen in de reclame en media spelen daar wellicht een rol in.

>> [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>
