

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 03/15/2011 05:38 PM
Onderwerp: pijn in nek-schouder – vezelarm dieet – win een boek

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

maart 2011 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Pijn in nek en schouders?

Misschien heb je dan wel het trapeziusyndroom, een pijnlijke aandoening van nek en schouders die vaak voorkomt.

[>> Lees meer.](#)

Zo poetsen mensen hun tanden

Poets jij je tanden zoals de meeste mensen? En poets jij op de goede manier? Gezondweb vroeg aan 1744 mensen hoe ze hun tanden poetsen.

[>> Lees meer.](#)

Hoeveel melk voor stevige beenderen?

Voor sterke botten heb je dagelijks calcium nodig en die haal je uit melk (producten). Maar wat als je geen melk mag of lust?

[>> Lees meer.](#)

Win het boek Lichaamswijzer

Dokter Tom Jacobs schreef een boek over de vele gezondheidsvragen die hij beantwoordde in het tv-programma 'Ook getest op Mensen'. Maak kans op dit boek.

[>> Lees meer.](#)

Vezelarm dieet

Sommige mensen krijgen een vezelarm of restenarm dieet voorgeschreven. Wat mag of moet in zo'n dieet? Enkele recepten als voorbeeld.

[>> Lees meer.](#)

Test je kennis over geneesmiddelen

Al spelend iets bijleren over medicatie? Speel dan deze quiz met weetjes over slaapmiddelen, pijnstillers, antidepressiva en nog veel meer.

[>> Lees meer.](#)

Als je partner drinkt

Als je partner te veel alcohol drinkt hoef je niet machteloos toe te zien. Erover praten helpt. Hoe je dit best aanpakt weet De Druglijn.

[>> 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>
