

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 04/28/2011 03:45 PM
Onderwerp: Stoppen met roken

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

april 2011 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Jouw mening over roken

Geef je mening over rookgedrag en maak kans op een gezonde lunch voor 2 personen.

[>> Doe mee!](#)

Waarom stoppen met roken?

Stoppen levert altijd gezondheidsvoordelen op, zelfs voor jarenlange verstokte rokers. Er zijn minstens 10 goede redenen om te stoppen met roken.

[>> Lees meer.](#)

Hoeveel kost roken?

Enig idee hoeveel roken kost na een maand, jaar of vele jaren? Deze tabakcalculator berekent het allemaal voor jou.

[>> Lees meer.](#)

Hoe stoppen met roken?

Er bestaan heel wat methoden en hulpmiddelen om te stoppen met roken. Maar hoe kies je er een methode of middel uit?

[>> Lees meer.](#)

Gestopt? Zo houd je vol

Ex-rokers en een arts geven hun beste tips om te volharden bij het stoppen. Met deze trucs hou je beter vol.

[>> Lees meer.](#)

Hoe vermijden dat je kind rookt?

Kan je als ouder of opvoeder echt voorkomen dat een kind rookt? Hoe breng je een niet-roken-boodschap het best over?

[>> Lees meer.](#)

24 uren stoppen met roken

Op 31 mei krijgt iedereen die 24 uren niet rookt een beloning. Schrijf je nu in voor deze actie en maak ook nog kans op een gratis fiets.

[>> 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>
