

Nieuwe voedingsdriehoek – vetten – borstkankerscreening - diabetes

GezondMail nieuwsbrief [mailinglist@socmut.be]

Verzonden: dinsdag 24 april 2012 11:06

Aan: Veerle Solia

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



april 2012 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Actieve voedingsdriehoek



De onlangs vernieuwde voedingsdriehoek geeft je een idee van wat je dagelijks best eet en drinkt. En hoeveel je per dag best beweegt om helemaal gezond te zijn.

[>> Lees meer](#)

Verzadigde en onverzadigde vetten



Wat is nu precies het verschil tussen beide? En waarom zijn de verzadigde ongezonder? Leer hier deze vetten kennen en gebruik de juiste in je keuken.

[>> Lees meer](#)

Borstkankerscreening: ook voor veertigers?



Heeft het zin dat alle vrouwen vanaf 40 al hun borsten laten onderzoeken of screenen op borstkanker? Volgens de overheid gebeurt borstkankeronderzoek best op maat van je risico.

[>> Lees meer](#)

Tips tegen complicaties bij diabetes



Een slecht verzorgde diabetes verhoogt de kans op verwikkelingen aan ogen, nieren, voeten, hart en bloedvaten. Deze tips helpen ze voorkomen.

[>> Lees meer](#)

Nieuwsbrief over diabetes



Heb je diabetes? Schrijf je in op deze gratis nieuwsbrief en ontvang wekelijks een tip om vlotter om te gaan met je ziekte.

[>> Lees meer](#)

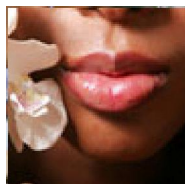
Voorkom een val

In de Vlaamse Week van de Valpreventie (23-29 april) krijg je op gezondweb heel wat praktische tips om een val te vermijden.

[>> Lees meer](#)



Slechte adem



Een vieze adem kan zeer hinderlijk zijn bij menselijke contacten. Waarvan krijg je een onaangename adem en wat kan je er tegen doen?

[>> Lees meer](#)

(Bijna) zwanger? Denk aan vaccinatie!



De Europese vaccinatieweek (21-27 april) wijst op het belang van vaccinaties voor, tijdens en na de zwangerschap.

[>> Lees meer](#)



gezondmail

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.](#)

" Disclaimer : <http://www.socmut.be/socmut/disclaimer> "
