

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Verzonden: dinsdag 15 mei 2012 14:18
Aan: Veerle Solia
Onderwerp: Eczeem - faalangst – roken - aambeien

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



mei 2012 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Alles over eczeem



Met een goede huidverzorging en alles te mijden wat een opstoot uitlokt, kan je eczeem veel beter onder controle houden.

>> [Lees meer](#)

Faalangst



Te veel stress en angst voor examens of andere activiteiten? Faalangst kan je overwinnen, door jezelf mentaal en lichamelijk onder controle te krijgen.

>> [Lees meer](#)

24 u niet roken wordt beloond



Rook je? Doe dit op 31 mei gedurende 24 uur niet en maak kans op een Playstation3! Ga samen met andere rokers de uitdaging aan. Schrijf je nu al in voor deze actie.

>> [Lees meer](#)

Aambeien



40% van de mensen krijgt wel eens last van aambeien of speen. Niet gevaarlijk, maar wel vervelend. Je kan zelf de kans verkleinen dat je ze krijgt.

>> [Lees meer](#)

Vezelrijke voeding



Voor onze gezondheid eten we best veel vezels. Waarom zijn deze zo belangrijk en in welke voeding komen ze veel/weinig voor?

>> [Lees meer](#)

Meer bewegen op reis



Je reis al gepland of geboekt? Waarom deze keer niet kiezen voor wat meer beweging tijdens je vakantie. Deze 7 leuke ideeën maken je actiever.
>> [Lees meer](#)

Hese stem? Dit helpt



Vele mensen (acteurs, zangers, leerkrachten, verkopers, telefonisten,...) hebben hun stem nodig om te kunnen werken. Wat doe je er aan als ze hees en ruw klinkt?
>> [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> "
