

Veerle Solia

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Verzonden: dinsdag 12 juni 2012 11:16
Aan: Veerle Solia
Onderwerp: jetlag - vermageringspil - vervangmaaltijd – calorieverbruik en sport

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



juni 2012 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Jetlag



Lange vliegtuigreis gepland? Met deze rekentruc kan je berekenen hoelang je jetlag ongeveer duurt. Je kan ook op een gezonde manier de nadelen van een jetlag beperken.

>> [Lees meer](#)

Leven met diabetes type1



Er bestaan vooroordelen en onbegrip tegenover deze ziekte, omdat ze onvoldoende is gekend. Mama's van kinderen met diabetes type 1 getuigen.

>> [Lees meer](#)

Goedkopere geneesmiddelen



Wat betekent merkgeneesmiddel, generisch of gelijkwaardig geneesmiddel? En hoe haal je er dan het goedkoopste geneesmiddel uit?

>> [Lees meer](#)

Vermageringspillen



Wie met een rond buikje wil nu niet snel en gemakkelijk enkele kilo's verliezen? Sommige mensen gebruiken daar vermageringspillen voor. Zijn deze pillen wel een goede keuze?

>> [Lees meer](#)

Vervangmaaltijden



Ze worden vaak gebruikt als hulpmiddel om te vermageren. Welke zijn de voor- en nadelen van vervangmaaltijden? De webdiëtiste geeft er haar mening over.

>> [Lees meer](#)

Calorieverbruik bij sporten



Met welke sporten verbrand je de meeste calorieën? Het is niet altijd zo dat je met activiteiten van hoge intensiteit meer calorieën verbruikt dan met activiteiten van lagere intensiteit.

>> [Lees meer](#)

Verslaafd aan kopen



Binnenkort start de koopjesperiode. Wat doe je als je verslingerd bent aan de kick van het kopen? Een koopverslaving is wel degelijk een echte verslaving, waar je kan van afkicken.

>> [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> "
