

Veerle Solia

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Verzonden: dinsdag 3 juli 2012 11:16
Aan: Veerle Solia
Onderwerp: Diabetesrecepten - dikke buik – galstenen - schouderbreuk

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



juli 2012 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Galstenen



Twee derde van de mensen met galstenen heeft daar geen last van. Een galcrisis is het enige echte symptoom. Wanneer is behandelen zinvol?

>> [Lees meer](#)

Soorten kooktechnieken



Er bestaan verrassend veel kooktechnieken die weinig of geen vet vereisen. Grillen, wokken, stomen,... wel 12 vetarme methoden, met tips om de smaak en de kwaliteit te verbeteren.

>> [Lees meer](#)

Diabetesdieet: recepten



Welke zijn de basisprincipes van het diabetesdieet? Bij een honderdtal recepten vind je het aantal koolhydraten, de koolhydraatruilwaarde en het aantal calorieën.

>> [Lees meer](#)

Ramadan en diabetes



Op 20 juli 2012 start de ramadanmaand. Vasten met diabetes heeft echter gezondheidsrisico's.

>> [Lees meer](#)

Dikke buik of te zwaar?



Heb je echt een dikke buik of is dit maar een illusie? Neem een lintmeter en voer de buiktest uit op de juiste wijze. Bereken hier ook je BMI. Zo weet je in een wip of je écht te zwaar bent.

>> [Lees meer](#)

Schouderbreuk



Door een (onge)val kan je de bol van je schouder in één of meer stukken breken. Welke zijn de symptomen en de aangewezen behandelingen.

>> [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> "
