

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Verzonden: dinsdag 29 januari 2013 11:21
Aan: Veerle Solia
Onderwerp: Nieuwe website - dementie - suikervrij bakken

web versie | inschrijven | uitschrijven



Januari 2013

Gezondheidsnieuwsbrief van Bond Moyson en De Voorzorg



Gezondweb

Een nieuw jaar, een nieuwe website. Alle gezondheidsinfo van Gezondweb vind je voortaan op de websites van De Voorzorg en Bond Moyson. Een gelukkig en gezond 2013!

[Ontdek de nieuwe site hier.](#)



Dementie

Deze ziekte die onze hersenfuncties aantast komt steeds meer voor door de veroudering van de bevolking. Er bestaan verschillende vormen van dementie. Hoe zorg je voor iemand met dementie? [Lees meer.](#)



Witloof, roodlof en radicchio

Roodlof en radicchio zijn varianten op de gewone witlofstronkjes. De drie groenten zijn caloriearm en gezond. Tips voor een juiste aankoop, beter bewaren en bereiden van deze groenten. [Lees meer.](#)



Boek 'Suikervrij bakken'

Mensen met diabetes type 2 moeten vaak hun levenswijze aanpassen met een dieet. Dat betekent niet dat ze nooit meer mogen genieten van iets zoets. Dit kookboek bevat 85 recepten met stevia of andere bakbestendige zoetstoffen. [Maak kans op dit boek.](#)



Sinaasappel en mandarijn

Geniet van alle gezonde bestanddelen van mandarijntjes voor ze binnenkort weer verdwijnen. Sinaasappels bevatten het meest vitamine C, die zorgt voor je weerstand tegen ziekten. Beide vruchten zijn ook lekker in gerechten. [Lees meer.](#)



Acne

Dit is een van de vaakst voorkomende huidproblemen, vooral bij pubers. Mannelijke hormonen spelen hierbij een rol. Een goede huidverzorging en behandeling helpen - indien nodig - die lastige puukels bestrijden. [Lees meer.](#)



Astma

Astma is een chronische ontsteking van de luchtwegen en de bronchi? Prikkels die een aanval uitlokken vermijd je best zoveel mogelijk. Geneesmiddelen kunnen astma niet genezen, wel onder controle houden. [Lees meer.](#)



[voeding en recepten](#) | [bewegen](#) | [gezonde geest](#) | [ziektes](#)

Deze mail werd gestuurd naar veerle.solia@amsab.be
U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u ingeschreven bent op de e-mailinglijst van Gezondmail.
[inschrijven](#) | [uitschrijven](#)