

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Verzonden: donderdag 21 februari 2013 11:23
Aan: Veerle Solia
Onderwerp: Voortijdig klaarkomen - kinkhoest - COPD

web versie | inschrijven | uitschrijven



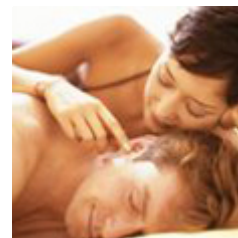
Februari 2013

Gezondheidsnieuwsbrief van Bond Moyson en De Voorzorg



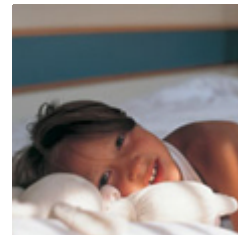
Voortijdig klaarkomen

Wat wordt wel of niet beschouwd als te vroeg klaarkomen? Er bestaan verschillende oorzaken en ook behandelmogelijkheden voor wie er last van ondervindt. [Lees meer.](#)



Kinkhoest

Deze erg besmettelijke kinderziekte ruikt op in Vlaanderen. Gelukkig beschermt een vaccin je tegen deze ziekte en het voorkomt dat je anderen besmet. De bescherming is echter niet blijvend. [Lees meer.](#)



COPD

Deze chronische longziekte neemt alsmaar toe. Ze wordt steeds erger als je er niets tegen doet. Daarom is een vroege diagnose zo belangrijk. [Lees meer.](#)



Boek over wilskracht

Iedereen worstelt wel eens met gebrek aan wilskracht. Verleiding, verslaving, uitstelgedrag, willen diëten,... Dit boek legt uit hoe zelfbeheersing werkt en wat je eraan kan doen. [Maak kans op dit boek.](#)



Bieten

Rode bieten zijn caloriearm. Je kan ze op veel verschillende wijzen bereiden. Wist je dat je zelfs de bietenbladeren kan koken en opeten? [Lees meer.](#)



Aardpeer

Deze vergeten groente is een leuke afwisseling op je menu en bevat nuttige bestanddelen voor je lichaam. Rauw in een salade, gekookt of gebakken smaakt ze verrassend lekker. [Lees meer.](#)



Obesitas

Bij obesitas word je zo zwaar, dat dit je gezondheid bedreigt. Vanaf wanneer heb je obesitas? Welke zijn de nadelen en welke zijn mogelijke oplossingen? [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](#)