

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Verzonden: donderdag 14 maart 2013 11:21
Aan: Veerle Solia
Onderwerp: Sportletsels - medische onderzoeken – zitten is schadelijk

web versie | inschrijven | uitschrijven



Maart 2013

Gezondheidsnieuwsbrief van Bond Moyson en De Voorzorg



Sportletsels voorkomen

Als de lente terug kriebelt gaan velen sporten. Jij ook? Start dan met een goede voorbereiding, zodat je sportletsels vermijdt. [Lees meer.](#)



Lang zitten is schadelijk

Mensen die meer dan 6 uur zitten per dag lopen 40% meer risico op sterfte, dan mensen die minder dan 3 uur per dag zitten. Te lang zitten leidt ook tot meer ziektes. [Lees meer.](#)



Medische onderzoeken

RX-opname, echo, botscan, enz. Hoe werken de verschillende medische onderzoeken? Hoe bereid je je erop voor en welke zijn de risico's? [Lees meer.](#)



Pompelmoes

Deze vrucht is caloriearm en rijk aan vitamine C en vezels. Je kan ze makkelijk bewaren en ze past in originele gerechten. Maar combineer ze niet met verschillende medicijnen. [Lees meer.](#)



Lactosevrij dieet

Wat mag je wel/niet eten als je een lactose-intolerantie hebt? De webdiëtiste geeft uitleg over het lactosevrij dieet. [Lees meer.](#)



Vaccins voor kinderen

Kreeg je (klein)kind wel de nodige vaccinaties om voldoende beschermd te zijn tegen bedreigende infectieziekten? Doe de controle met dit schema. [Lees meer.](#)



Pijn aan de schouder

Een inklemming kan schouderpijn veroorzaken. Pezen en een slijmbeurs onder de schoudertop hebben dan te weinig plaats om vlot te bewegen. Bijna altijd raakt het probleem opgelost. [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](#)