

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Verzonden: dinsdag 23 april 2013 12:11
Aan: Veerle Solia
Onderwerp: Voorjaarsmoeheid - slankere buik - asperges – val minder

web versie | inschrijven | uitschrijven



April 2013

Gezondheidsnieuwsbrief van Bond Moyson en De Voorzorg



Voorjaarsmoeheid

Ondanks de lente is het net of alle energie je ontbreekt? Probeer dan deze tips van de webdiëtiste uit en voel je weer lekker. [Lees meer.](#)



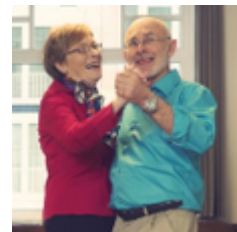
Help mazelen uitroeien

95% van onze kinderen zou zich moeten laten vaccineren om de mazelen uit te roeien. Om dit te halen zou vooral de mazelenvaccinatie in het vijfde leerjaar beter moeten lukken. [Lees meer.](#)



Val minder, beweeg meer

Stoornissen in evenwicht, spierkracht en/of mobiliteit zijn vaak belangrijke oorzaken van een val. Vermijd een val door regelmatig te bewegen. [Lees meer.](#)



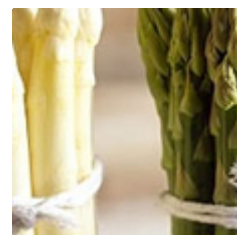
Speel de valquiz

Waardoor maak je meer kans op een val? Wat helpt om een val te voorkomen? Hoeveel weet jij eigenlijk over vallen? Test je kennis met deze 10 vragen. [Lees meer.](#)



Asperges

De asperge is een typische lentegroente. Ze is caloriearm, rijk aan vezels, ijzer, vitamine C, natrium en calcium. Test de creatieve recepten uit met deze gezonde groente. [Lees meer.](#)



Onderzoek over geneesmiddelen

Heb je nood aan informatie over geneesmiddelen? Wat vind je van hun prijs en kwaliteit? Geef je mening over geneesmiddelen en doe mee aan dit onderzoek. [Lees meer.](#)



Hoe je buikje afslanken?

Mensen willen niets liever dan een nieuw fitnesstoestel of dieet om dat ronde buikje kwijt te spelen. Maar wat helpt echt? Lang of kort, snel of langzaam sporten? De beweegexpert geeft raad. [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](#)