

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Verzonden: donderdag 4 juli 2013 11:21
Aan: Veerle Solia
Onderwerp: Rugpijn - neutrale sigarettenpakjes - confituur: gezond beleg?

web versie | inschrijven | uitschrijven



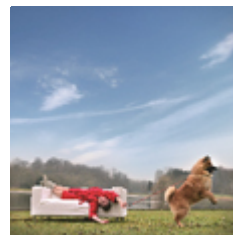
juli 2013

Gezondheidsnieuwsbrief van Bond Moyson en De Voorzorg



Leg je niet neer bij rugpijn

Je ziekenfonds voert campagne tegen rugpijn. Lees de 5 tips die onschuldige rugpijn snel verlichten en 6 tips die rugpijn helpen voorkomen. [Lees meer.](#)



Sigarettenpakjes moeten neutraler

Moesten sigarettenpakjes minder aantrekkelijk zijn, dan zouden jongeren zich minder snel laten verleiden om te roken. De socialistische ziekenfondsen zijn alvast voor. [Lees meer.](#)



Botbreuken

Je hebt zo'n 206 botten en botjes in je lichaam. Geen wonder dat er soms eentje breekt. Hoe herken je een breuk en wat kan je eraan doen? [Lees meer.](#)



Bessen

Rode of blauwe besjes, kruisbessen of bramen fleuren zomerse slaatjes op. Deze vitaminebommetjes zijn ook heerlijk in gebak en confituur. Zo bewaar en bereid je ze best. [Lees meer.](#)



Confituur: gezond beleg?

Is confituur wel gezond? Als je ze zelf maakt op deze wijze bevat ze veel minder calorieën. Je kan natuurlijk ook kiezen voor gezonde alternatieven op je boterham. [Lees meer.](#)



Lage bloeddruk en voeding

Bij warme dagen krijgen sommige mensen makkelijker een lage bloeddruk. Is dat met voeding zoals bijvoorbeeld zout te verhelpen? De diëtiste geeft advies. [Lees meer.](#)



Boek over slapen

Het boek Slaap lekker vertelt meer over goed slapen, slaapwandelen en uitgerust wakker worden. De invloed van slaap is vergaand. [Maak kans op dit boek.](#)



Koorts bij kinderen

Koorts bij een baby of kind hoeft je niet altijd met een geneesmiddel te behandelen, maar in bepaalde gevallen zijn ze wel nodig. [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](#)