

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Verzonden: donderdag 5 september 2013 11:38
Aan: Veerle Solia
Onderwerp: Gezonde brooddoos – vakantie kilo's kwijtspelen – veilig rijden - zwanger

web versie | inschrijven | uitschrijven



september 2013

Gezondheidsnieuwsbrief van Bond Moyson en De Voorzorg



Gezonde brooddoos

Volgens de diëtiste zijn er 5 basisregels die er voor zorgen dat je (klein)kind een gezond lunchpakket meekrijgt naar school.

[Lees meer.](#)



Tips voor een gezond ontbijt

Wil je een appelflauwte of zin in tussendoortjes in de voormiddag vermijden, dan start je best met een ontbijt. 's Morgens geen honger of te weinig tijd? Deze tips helpen!

[Lees meer.](#)



Vakantiekilo's kwijtspelen

In een vakantieperiode komen vele mensen gemakkelijk in gewicht bij. Hoe vermijd je dat de kilo's zich verder blijven opstapelen?

[Lees meer.](#)



Light producten

Gezond en matig eten plus meer bewegen is de boodschap om te vermageren. Maar helpen light producten ook echt?

[Lees meer.](#)



Vlaams onderzoek diabetes

Het Universitair Ziekenhuis Gent onderzoekt - i.s.m. de socialistische ziekenfondsen – de ervaringen van mensen met diabetes. Doe mee aan dit onderzoek en maak kans op een iPad!

[Lees meer.](#)



Veilig autorijden

De drukte op de autowegen is er weer. Welke tips helpen om een ongeval te vermijden? Hoe bescherm je je kinderen en jezelf? [Lees meer.](#)



Alles over zwangerschap

Alle info over zwanger zijn, bevallen en de eerste maanden na de geboorte vind je in de nieuwe rubriek Zwanger op de website van je ziekenfonds. [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](#)