

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Verzonden: dinsdag 17 december 2013 13:50
Aan: Veerle Solia
Onderwerp: Wintervoeding – feestdagen – CO-vergiftiging – stop met piekeren

[web versie](#) | [inschrijven](#) | [uitschrijven](#)



december 2013

Gezondheidsnieuwsbrief van Bond Moyson en De Voorzorg



's Winters meer vet nodig?

Verbruikt je lichaam meer als het koud is? Is meer vetrijk voedsel eten dan wel nodig? Wat is het beste voedingsadvies voor koude dagen? [Lees de antwoorden op deze 3 vragen.](#)



Rammenas

Deze zwarte radijs is een ronde of langwerpige wortel die sterker smaakt dan radijsjes. Ze bevat veel magnesium, kalium, calcium, ijzer en vitamine C. Ideale winterkost!

[Ontdek er meer over.](#)



Feestdagen = ook beweegdagen

In de feestmaand win je makkelijk bij aan gewicht. Wat kan je - naast het letten op voeding – zoal nog doen om te voorkomen dat je veel bijkomt? [Doe hier inspiratie op.](#)



CO-vergiftiging vermijden

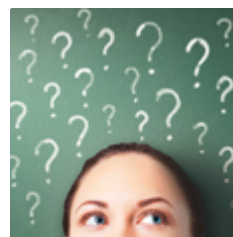
Jaarlijks vallen er in de winter slachtoffers door een CO-vergiftiging. CO is een reukloos en onzichtbaar giftig gas.

[Zo voorkom en vermijd je CO in huis.](#)



Stop met piekeren

Piekeren slurpt je energie op. Het is zinloos en maakt je ongelukkig. Wil je ermee stoppen? Zoek dan afleiding, probeer de anti-pieker-tips of laat je helpen. [Lees hoe je stopt met piekeren.](#)



Diarree bij kinderen

Buikloop of diarree komt regelmatig voor bij kinderen. Diarree is eigenlijk geen ziekte op zich, maar een symptoom. Er zijn verschillende oorzaken en behandelingen mogelijk. [Zo geraak je ervan af.](#)



[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](#)