

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Verzonden: donderdag 9 januari 2014 13:19
Aan: Veerle Solia
Onderwerp: Slapen – vermageren – longontsteking – diabetes bij kinderen

Als deze nieuwsbrief niet correct op het scherm verschijnt, [bekijk hem dan online.](#)

JANUARI 2014
GEZONDHEIDSNIEUWSBRIEF van
DE VOORZORG & BOND MOYSON



Slaapmiddelen

Met slaappillen stoppen is niet gemakkelijk, want ze zijn verslavend. Je slaapt nog slechter en voelt je overdag beroerd als het afkicken niet lukt. [Zo geraak je van slaapmiddelen af. >](#)



Slapen en voeding

Kan een slaapprobleem te wijten zijn aan voeding? Kan je iets veranderen aan je voedingsgewoonte om beter te slapen? [De diëtiste geeft raad. >](#)



Opgeblazen gevoel beperken

Na overvloedige of vetrijke maaltijden krijg je gemakkelijker een opgeblazen gevoel. Hoe eet je om je terug weer beter te voelen? [Tips tegen een opgeblazen gevoel. >](#)



Tijdsduur vermageren

Na feestdagen is het fijn als je gewicht terug wat zakt. Binnen welke periode kan je op een gezonde manier vermageren. [Lees het advies. >](#)



Honger tijdens diëten

Tijdens het volgen van een vermageringsdieet ga je minder energie opnemen dan vroeger, waardoor je een hongergevoel kan krijgen. [Zo bestrijd je dat honger-gevoel.](#) >



Longontsteking

Neem een longontsteking altijd ernstig. Ouderen en mensen met een chronische ziekte of een zwak immuunsysteem zijn kwetsbaarder voor de ziekte en de verwickelingen. [Lees meer.](#) >



Diabetes bij kinderen

Wat betekent leven met diabetes voor kinderen en jongeren? Dit onderzocht ons ziekenfonds. Meer begrip voor de situatie van deze kinderen is nodig. [Meer over dit onderzoek.](#) >



Pseudokroep of valse kroep

Dit is een virale infectie rond de stembanden. Ze veroorzaakt benauwdheid en een typische blafhoest. Meestal is het minder erg dan het lijkt. [Zo kan je de ziekte behandelen en voorkomen.](#) >



voeding en recepten | bewegen | gezonde geest | ziektes

Deze mail werd gestuurd aan: veerle.solia@amsab.be
U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u ingeschreven bent op de e-mailinglijst van Gezondmail.
[Inschrijven](#) | [Uitschrijven](#)