



Beste ,

In deze gezondheidsnieuwsbrief vind je actuele informatie en praktische tips om actief aan je gezondheid te werken.

Bezoek ook onze website www.lm.be voor meer informatie over ons aanbod van tussenkomsten en dienstverleningen of om je in te schrijven voor onze activiteiten.

Veel leesgenot,
LM

[Ontdek hier wat de website nog allemaal te bieden heeft](#)

Energiedranken, niet de oplossing tegen vermoeidheid



De reclame wilt ons graag laten geloven dat energiedranken vermoeidheid tegengaan en geestelijke en lichamelijke prestaties kunnen doen verhogen. Sommige mensen drinken ze om wakker te worden of te blijven, maar ze zijn ook populair als vervanging van het ontbijt. Nochtans kan een energiedrank nooit een volwaardig ontbijt vervangen. En een energiedrank is ook geen oplossing tegen vermoeidheid!

[Lees meer](#)

Bescherming tegen infectieziekten



Een aantal infectieziekten komen door een uitgebreide vaccinatie in België bijna niet of helemaal niet meer voor. Toch is het belangrijk dat je alle vaccinaties van het basisvaccinatieschema, en voor bepaalde ziektes een herhalingsinenting, krijgt. Door vaccinatie kan namelijk voorkomen worden dat een aantal ziektes opnieuw uitbreken.

[Lees meer](#)

Rugpijn



Wereldwijd is rugpijn een veelvoorkomend probleem. Iedereen krijgt in zijn leven wel eens te maken met rugproblemen. De oorzaken kunnen erg verschillend zijn. Rugpijn kan plotseling optreden als gevolg van een beweging, maar kan zich ook voordoen zonder directe aanleiding. Een deel van de rugklachten kun je dan ook voorkomen door een goede houding aan te nemen en je rugspieren goed te gebruiken.

[Lees meer](#)

Dementie



Elke 4 seconden krijgt iemand ergens ter wereld dementie. Het aantal personen met dementie zal tegen 2060 als gevolg van de vergrijzing van de bevolking verdubbeld zijn. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is dementie dan ook prioriteit nummer 1.

[Lees meer](#)

Centrum voor Gezondheidspromotie (dienst GVO) van de Liberale Mutualiteiten
Livornostraat 25, 1050 Brussel
gvo-pes@lm.be

Deze gezondheidsnieuwsbrief geeft enkele algemene informatie en mag niet gebruikt worden ter vervanging van het medisch advies van de huisarts of specialist. De Landsbond van Liberale Mutualiteiten kan dan ook niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele rechtsvorderingen die ingesteld worden op basis van deze nieuwsbrief. Voor verdere inlichtingen rond de eigen gezondheid dient men zich steeds te richten tot de huisarts of specialist.

Copyright Liberale Mutualiteiten

Meer info vind je op www.lm.be
Volg Landsbond van Liberale Mutualiteiten op Facebook en Twitter