



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](http://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](#)

## Psychologische hulp voor iedereen



Psy-Go! is de gloednieuwe dienst voor **gratis psychologische begeleiding** op afstand voor leden van LM.

Bel gratis **0800 32011** of **download de app** om te praten met een psycholoog.

[Lees meer](#)

## Wat is jouw mening over gezondheidsapps?



Je hartslag of je bloeddruk meten, je slaappatroon opvolgen of een migraine-dagboek bijhouden: gezondheidsapps duiken steeds vaker op. Maar hebben deze apps wel een toegevoegde waarde? Geef je mening door deze enquête in te vullen. Bovendien maak je kans op een boekenbon t.w.v. 50 euro als je deelneemt!

[Ontdek de enquête](#)

## Gezond en budgetvriendelijk winkelen



Zit je als student met een beperkt budget? Weet dan dat een gezonde maaltijd niet noodzakelijk duur hoeft te zijn. Onderstaande tips kunnen je budget onder controle houden tijdens het winkelen.

[Lees meer](#)

## Verstandig omgaan met drank stimuleren



Jongeren zien dat alcohol overal te koop is en sommigen zien hun ouders alcohol drinken. Hierdoor kan het voor hen moeilijk zijn om in te zien dat alcohol gevaarlijk kan zijn.

[Lees meer](#)

Centrum voor Gezondheidspromotie (dienst GVO) van de Liberale Mutualiteiten  
Livornostraat 25, 1050 Brussel  
[gvo-pes@lm.be](mailto: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](http://www.lm.be)  
Volg Landsbond van Liberale Mutualiteiten op Facebook en Twitter