



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](#)

Je wilt meer bewegen?

BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTE TUJ GEZOND LEVEN

WIL JE MEER BEWEGEN?

Maar je hebt geen tijd, je weet niet hoe, je weet niet of je het kunt? Doe dan een beroep op een bewegen op verwijzing-coach. Je huisarts kan je doorverwijzen naar deze coach tegen een lage prijs. Deze zal samen met jou een beweegplan op maat opstellen om zo meer te bewegen op je eigen tempo. De coach helpt je op weg en motiveert je. Hij weet welke activiteiten en sporten je gemeente en verenigingen aanbieden. Ontdek of er al een coach in je buurt is en vraag een verwijfsbrief aan je huisarts.

De Vlaamse overheid vergoedt een deel van de kosten, zodat je minder moet betalen voor de begeleiding van de coach.

Meer informatie: contacteer je huisarts, ga naar www.bewegenopverwijzing.be of www.lm.be.

[Lees meer](#)

Gezond zwanger worden



De eerste acht weken van een zwangerschap zijn cruciaal, maar vaak weet je nog niet dat je al zwanger bent.

Vrouwen hebben de beste garantie op een gezonde zwangerschap wanneer ze hun levensstijl al voor de zwangerschap aanpassen (vanaf het moment dat je beslist dat je een kindje wilt of wanneer je stopt met je voorbehoedsmiddel).

Een gezonde levensstijl is niet alleen goed voor de vrouw en de (toekomstige) baby, maar ook voor de partner.

Eet gezond en beweeg voldoende, vermijd alcohol, stop met roken en gebruik geen drugs.

Vrouwen die een zwangerschapswens hebben en gestopt zijn met anticonceptie starten bovendien het best met de inname van foliumzuur (400 µg per dag).

[Ontdek de site](#)

Slurp en slice motiveren kinderen gezonder te eten



Oog voor Lekkers is een gezondheidsproject in Vlaamse scholen.

Het project houdt in dat de school op een vaste dag in de week fruit, groenten en/of melk aanbiedt aan haar leerlingen. Samen met de mascottes slurp en slice maken de leerlingen kennis met nieuwe smaken en worden ze aangemoedigd om regelmatig groenten en fruit te eten en ongezoete melk te drinken.

De scholen die deelnemen aan Oog voor Lekkers vragen aan de ouders een vaste prijs voor een heel schooljaar. LM betaalt deze bijdrage terug tot 9 euro.

[Ontdek de site](#)

Wat gebeurt er als je flauwvalt?



Flauwvallen is een plots, kort en spontaan voorbijgaand bewustzijnsverlies, veroorzaakt door tijdelijke verminderde bloedtoevoer naar de hersenen.

Het kan verschillende oorzaken hebben, zoals:

- te weinig of niet gegeten of gedronken;
- hitte;
- te lang rechtop staan;
- te snel rechtekomen vanuit zittende of liggende positie;
- bijwerkingen van geneesmiddelen;
- onderliggende aandoening, zoals een hartziekte.

[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