



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](#)

Daar is het festivalseizoen!



Volgens sommige horen alcohol en drugs bij festivals om plezier te maken, maar doe jezelf een plezier en blijf er van af! Je hebt ze helemaal niet nodig om je te amuseren.

[Lees meer](#)

Tandvriendelijke voeding



Een goede mondverzorging en een regelmatig bezoek aan de tandarts zijn essentieel voor een gezond gebit. Maar ook wat en hoe vaak je eet speelt een belangrijke rol.

[Lees meer](#)

Hooikoorts



Een jeukende neus en voortdurend kriebels in de keel? Tranende ogen? Een verstopte neus? De signalen liegen er niet om: de bomen en planten staan weer in bloei en veroorzaken pollenallergieën en hooikoorts.

[Lees meer](#)

Middelengebruik terugdringen



Elk gebruik van drugs, zoals tabak, alcohol of illegale drugs, houdt gevaren in en dit zowel op korte als op lange termijn. Toch zijn drugs wereldwijd sterk vertegenwoordigd waardoor ze de indruk wekken dat ze weinig of geen kwaad kunnen. Zowel kinderen als volwassenen komen er mee in aanraking. Kinderen en jongeren zijn nog kwetsbaarder dan volwassenen doordat hun hersenen zich nog volop aan het ontwikkelen zijn. Daarnaast toont onderzoek aan dat hoe vroeger je begint te drinken en/of illegale drugs begint te nemen, hoe meer risico je loopt om verslaafd te raken.

[Ontdek de site](#)

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