



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](#)

### Gezonde voeding in de examentijd



Tijdens de examens ligt de gemiddelde kotkeuken er verlaten bij. De koelkast zit vol frisdrank en energiedranken en koken beperkt zich meestal tot het opwarmen van een kant-en-klaar gerecht.

Toch is het juist tijdens de examenperiode belangrijk gezond te eten. Je hersenen hebben dagelijks een gezonde portie energie nodig om optimaal te kunnen werken. Eet je te weinig, dan word je humeurig, sneller moe en heb je concentratiestoornissen.

[Lees meer](#)

### Hoe vermijd ik spierpijn na het sporten?



Sporten is een leuke vrijetijdsbesteding en is bovendien goed voor de gezondheid. Maar soms kan echter na het sporten spierstijfheid ontstaan of moet je tijdelijk stoppen met sporten door blessures. Spierpijn na het sporten komt meestal voor als je na een periode van weinig activiteit opnieuw begint te sporten. Ook de intensiteit en de duur van de activiteit spelen een rol. Een graduele opbouw van de inspanningen helpt spierpijn voorkomen. Met behulp van een aantal eenvoudige preventieve maatregelen kun je de kans op je spierpijn en blessures ook verkleinen.

[Lees meer](#)

### Veilig in de zon



De stralen van de zon zijn levensbelangrijk: ze geven licht, warmte en zorgen voor de aanmaak van vitamine D. Maar zonnestralen kunnen ook gevaarlijk zijn als je er niet verstandig mee omspringt.

Onbeschermde zonnen kan onder andere leiden tot pijnlijke zonnebrand, vroegtijdige veroudering van de huid en huidkanker. Je huid voldoende beschermen is dan ook noodzakelijk!

Niet alleen op vakantie moet je je huid beschermen! Ook in eigen land, bijvoorbeeld tijdens het tuinieren, is het belangrijk je voldoende te beschermen tegen de zon.

[Lees meer](#)

### Veilig werken met huishoudelijke producten



In het huishouden komen we regelmatig in contact met allerlei huishoudelijke producten. Bij een verkeerd gebruik van deze producten kunnen schadelijke dampen vrijkomen. Elk jaar gebeuren in België meer dan 10.000 ongevallen met huishoudelijke producten, waarvan de helft met kinderen.

Vaak kun je het gebruik van deze gevaarlijke producten vermijden. Haal ze alleen in huis als dit echt nodig is. Stel je de vraag of er geen alternatieven zijn. Heb je het gevaarlijk product toch nodig? Neem dan enkele voorzorgsmaatregelen zodat je het in alle veiligheid kunt gebruiken.

[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