► Een alcoholvrije februari ► Het is koud ! ► De griep View this email in your browser

NEWSLETTER - *|WEBSITENAM|*

Een maand zonder? Een maand gezonder!

Een alcoholvrije februarimaand : waarom niet ?



Februari is de maand die de stichting tegen kanker heeft gekozen voor de eerste editie van haar campagne: **Tournée Minérale**, een actie die de Belgen wil aanzetten om de hele maand februari geen alcohol te drinken. Deze sensibiliseringscampagne heeft als doel dat de **mensen zich bewust worden van de consumptie en de banalisering van de situatie.**

Hoe kan je aan deze actie deelnemen en de uitdaging aangaan ?

Door te surfen naar de website van Tournée minérale en je in te schrijven. Je kan dat alleen of in groep, wat meestal motiverender is.

Naar de site >>

Het is koud, let op je hart !

‘s Winters verhoogt het aantal hartaanvallen. Wetenschappelijke studie heeft bewezen dat elke vermindering van temperatuur van 1° een risicoverhoging van 2% op een hartinfarct met zich meebrengt tijdens de 4 weken die volgen.

Pas dus je kledij aan wanneer het kouder wordt !

Onze maandelijkse dossiers



Daar komt de griep !

Koorts, rillingen, overal pijn…dat is griep! Reden genoeg om lekker warm thuis te blijven.

Griep ?

- een **brutaal begin** : spierpijn, gewrichtspijn, hoofdpijn, hoest, keelpijn, moeheid
- een **hoge koorts**, meer dan 39° met rillingen
- de **griepkoorts** : de koorts daalt rond de vierde dag, verhoogt de vijfde en zesde dag en verdwijnt nadien.
- soms buikloop en braken

Naar het dossier >>



SOS : mijn huid heeft het koud !

Opgepast voor de slechte reflexen voor uw huid in de winter.
Kies voor **sterk hydraterende verzorgingen** om uw huid te beschermen tegen de kou.

Om een mooie huid te behouden is een dag- en nachtcreme zeker aan te raden want het is om 2h ‘s nachts dat de huid een regeneratiepiek krijgt.

Vraag raad aan uw apotheker om uw verzorging te kiezen.

Naar het dossier >>



De energiedranken : een gif voor het hart !

Men schat dat 69% van de jongeren en 30% van de volwassenen energiedranken gebruikt. Naast cafeïne bezitten deze dranken vele andere ingrediënten zoals ‘taurine’, meestal in grote hoeveelheden.

Studies hebben de toxiciteit van deze dranken aangetoond en in het bijzonder de slechte invloed op het hart (**verhoging van de bloeddruk en onregelmatige hartritmestoornissen**).

Dit gevaar wordt nog eens verergerd bij jongeren die deze dranken **combineren met alcohol en drugs.**

*Copyright © 2017 *|LIST:COMPANY|*, All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list