

# HAPPY & *healthy*

GOED IN JE VEL MET DEZE TIPS EN WEETJES

## KLEINE MOEITE, GEZONDERE RUG

Slechts een paar minuten duren de oefeningen van 'Straighten Up Belgium', maar ze kunnen een aanzienlijk verschil betekenen voor de gezondheid van je rug. Ze werden speciaal samengesteld door chiropractors om je houding te verbeteren en je spieren te versterken, en zo rugpijn te helpen voorkomen. De oefeningen worden helder uitgelegd voor volwassenen en kinderen. Leuk om elke dag samen even te bewegen, toch?

[chiro-praxie.be/straighten-up](http://chiro-praxie.be/straighten-up)

29 oktober  
is Wereld  
Beroerte-  
dag



## "Hoe krijg ik mijn reuk en smaak terug?"

**Lezeres Marleen:** "Ik ben de afgelopen jaren heel voorzichtig geweest, kwam alleen buiten om boodschappen te doen en ik ben gevaccineerd, maar toch kreeg ik al twee keer corona. Sinds de laatste keer – in mei van dit jaar – ben ik mijn reuk en smaak kwijt. Vreselijk vind ik dat. Ik doe nu al maanden geurtraining, waarbij ik een paar keer per dag aan verschillende geuren ruik, maar zonder succes. Is er iemand die dit ook meegemaakt heeft en me tips kan geven? Alvast veel dank."

Mailen kan naar [repo@libelle.be](mailto:repo@libelle.be), met vermelding van 'Reuk en smaak'

## DOE DE FAST-TEST

Elk jaar krijgen 19.000 Belgen een beroerte of CVA (cerebrovasculair accident), vaak met ernstige gevolgen. Het vormt samen met een hartinfarct en kanker de top drie van doodsoorzaken bij volwassenen. De laatste jaren is er heel wat vooruitgang geboekt in de behandeling, maar hoe sneller je de eerste tekenen van een beroerte herkent en de hulpdiensten belt, hoe beter het resultaat. We zetten de alarmsignalen op een rij:

- F** = Face: kijk of de mond scheef staat.
- A** = Arm: een arm of been hangt slap of is verzwakt.
- S** = Spraak: woorden niet vinden of onduidelijk praten.
- T** = Tijd: geen tijd te verliezen, bel onmiddellijk 112.

Bron: [azsintjan.be](http://azsintjan.be)

47% van de Belgische werknemers zou meer flexibiliteit willen. Vooral jonge mensen zijn vragende partij, zowel wat hun werkplek als wat hun werkuren betreft.

Bron: enquête van Ipsos voor Partena Professional