

LIESELOT THEYS

# ONZE HORMONEN NA 40

Het no-nonsense  
leefstijlplan voor  
vrouwen, voor en na  
de (peri)menopauze

Lannoo

# INHOUD

<b>Inleiding</b>	10
<b>Hoe gebruik je dit boek?</b>	11

<b>01</b>	<b>Onze hormonen in het kort</b>	13
	<b>De vrouwelijke cyclus</b>	18
	De menstruatiecyclus in het kort	18
	Een klachtenvrije cyclus als noodzaak voor een klachtenvrije menopauze	18
	Het belang van je geslachtshormonen	20
	Het belang van je menstruatiecyclus	22
	Problemen door je geslachtshormonen	24
	<b>Hormonale veranderingen vanaf je veertigste</b>	26
	De reproductieve fase	26
	De (peri)menopauzale periode	26
	<b>Je hebt meer hormonen dan je denkt</b>	31
	Een overzicht	31
	<b>Waarom het fout gaat met onze hormonen</b>	33
	Onze omgeving is niet meer zo ideaal voor onze hormonen	33
	Onderliggende boosdoeners	33

<b>02</b>	<b>Vorbereidingen treffen</b>	37
	<b>Gericht te werk gaan</b>	39
	Stap 1: Verwachtingen stellen	39
	Stap 2: Je klachten kaderen	40
	Stap 3: Een stappenplan maken op basis van je verwachtingen en inzichten	40
	Stap 4: Prioriteiten en doelen stellen, op basis van je stappenplan	41
	<b>Rekening houden met valkuilen en excuses</b>	44

<b>03</b>	<b>Voeding</b>	49
	<b>Voeding en je geslachtshormonen</b>	51
	Cyclisch eten doe je zo	52
	<b>Voeding in de (peri)menopauze</b>	54
	Haal voordeel uit je drankkeuze	58
	De vijf grootste voedingsfouten voor onze hormonen	60
	Vasten als vrouw boven de veertig	60

<b>Gerechten</b>	62
Ontbijt	62
Snelle en gemakkelijke lunch	70
Hormoonvriendelijke avondmaaltijden	82
Tussendoortjes	92
Drankjes	98
<b>Een perfect weekschema</b>	102

<b>04 Bewegen en sport</b>	107
<b>Toepassingen in je dagelijks leven</b>	112
<b>Wat iedereen moet weten over sporten boven de veertig</b>	116
Aandacht voor de bekkenbodern	116
Vorbereiding op een sportsessie	123
<b>Het echte werk</b>	132
Sport en training	132
Sport en beweging per levensfase	144
Stretchen	148

<b>05 Mentale rust, fysieke ontspanning en zelfzorg</b>	153
<b>Vier grote misvattingen over 'stress' versus 'ontspanning'</b>	156
<b>Minder stress, meer ontspanning en zelfzorg</b>	158
Ontspanning in een wereld vol haast en chaos	158
Zelfzorgen is een werkwoord	162
Voor jezelf zorgen in een gezonde omgeving	164
De kracht van je mindset	165
<b>Ontspanning en zelfzorg volgens je cyclus</b>	167
Menstruatiefase	167
Folliculaire fase	167
Ovulatiefase	168
Luteale fase	168
<b>Ontspanning en zelfzorg in de menopauze</b>	169
<b>'Menopau-zen' met yoga</b>	171

<b>06 FAQ's over hormonen boven de veertig</b>	175
<b>Dankwoord</b>	184
<b>Referentielijst</b>	186

# INLEIDING

---

**Als ik je vraag te omschrijven** wat hormonen zijn, denk je waarschijnlijk aan die vervelende stoffen die klachten veroorzaken en verantwoordelijk zijn voor die gevreesde perimenopauzale periode. We geven vaak onze hormonen de schuld van kwaaltjes die we – misschien te vaak – normaliseren, zeker als we tram 4 naderen. Denk aan menstruatiegebonden klachten, hevige bloedingen, hoofdpijn, vaginale droogte, cystevorming, vleesbomen of gespannen borsten. Tegen de tijd dat we de leeftijd van 45 à 50 jaar bereiken, zien we hormonale disbalans bijna als normaal, ons libido als onbestaande, de ‘midlifecrisis’ of ‘perimenopauzale periode’ als een noodlot, en gewichtstoename als onvermijdelijk. Het woord ‘menopauze’ krijgt hierdoor een slechte naam, en hormonen lijken de vijand. Maar zo hoort het niet te zijn. Als vrouw hoor je helemaal niet op deze manier te worstelen met jezelf, je hormonen of je zelfbeeld. In dit boek ga ik deze negatieve kijk op hormonen met de grond gelijk maken. En nadat je dit boek hebt gelezen, zul jij dat ook doen.

Hormonen zijn net onderschatte helden die verantwoordelijk zijn voor ongelooflijk veel processen. Ze zijn de chemische boodschappers van ons lichaam. We hebben ook veel verschillende hormonen, niet alleen de hormonen die gemaakt worden in onze eierstokken. Dat betekent dat de klachten die we soms wijten aan de eierstokhormonen, misschien helemaal niet van daaruit komen.

Al onze hormonen reguleren samen talloze processen, variërend van ons metabolisme en energieniveau tot onze stemming, slaap en vruchtbaarheid. Om al deze processen feilloos aan te sturen, is er één eenvoudige voorwaarde: het hele hormonale systeem moet in balans zijn. Dat vraagt onder meer een goed werkende lever, een optimale darmfunctie en voldoende rust en ontspanning, wat extra belangrijk wordt naarmate we ouder worden. Dit lijkt veel en complex, toch? Ook deze gedachte ga ik met de grond gelijk maken! Het is een kwestie van de juiste informatie krijgen, inzicht verkrijgen in hoe jouw lichaam werkt,ilstaan bij jouw specifieke fysiologie en waar het mogelijk fout loopt, eventuele klachten breder onderzoeken dan we nu gewoon zijn en zo een gericht plan opstellen.

Voordat we samen beginnen, moeten we stoppen met het normaliseren van kwaaltjes en klachten. Aanhoudende, lichte en soms zelfs doorgedreven klachten die blijven aankloppen, zijn vaak een hormonaal alarmsignaal. Ze zijn het lampje dat gaat branden in de auto als de brandstoftank bijna leeg is. Net zoals we dan voor onze auto op zoek gaan naar een tankstation, zouden we de reflex moeten ontwikkelen om bij dergelijke signalen de nodige aandacht te besteden aan ons lichaam. Het is ook een signaal dat dringend uit de taboesfeer moet komen, zodat je niet in stilte hoeft te lijden aan verschillende vage klachten. Alsof je een post-it zou plakken op het brandende

lampje in de auto omdat het gênant is met een bijna lege tank rond te rijden en een tankstation te moeten zoeken. Dat zou toch absurd zijn? Waarom doen we het wel als het om signalen – lampjes – van ons eigen lichaam gaat?

Een optimale hormonale gezondheid zouden we allemaal moeten nastreven. Ik pleit ervoor – en doe bij deze een luide oproep naar onze gezondheidszorg – dat hormonale hoofdpijn, opvliegers, hartkloppingen, gewichtstoename, vermoeidheid en menstruatiepijn niet meer in de lade worden gestopt met de sticker ‘dat hoort erbij, mevrouw’. Tegelijkertijd ligt het lot van jouw gezondheid niet alleen bij de zorgverlener of specialist. Waarom accepteren we dat we moeten kiezen tussen medicatie gebruiken en leren leven met menopauzale klachten? En wat als medicatie niet tot de opties behoort, vanwege andere onderliggende problemen of risicofactoren? Of wat als ik je zeg dat hormoonsubstitutie in sommige gevallen echt nodig is, maar niet altijd de volledige lading dekt en alle klachten aanpakt? Een optimale hormonale gezondheid is ook een kwestie van leren luisteren naar je lichaam, het integreren van een evenwichtige, passende levensstijl met aandacht voor mogelijke onderliggende problemen en – in vele gevallen – d rven te zorgen voor jezelf.

Het goede nieuws is: je hoeft geen slachtoffer van je hormonen te zijn. Je hebt meer invloed op jouw gezondheid dan je denkt. Jij hebt de macht en de bevoegdheid om je hormonen in balans te brengen. Zullen we die ‘grijze’ menopauze vervangen door de ‘gouden’ jaren van kracht, balans en wijsheid? Zullen we je hormonen voor je laten werken in plaats van tegen je? *Let’s go!*

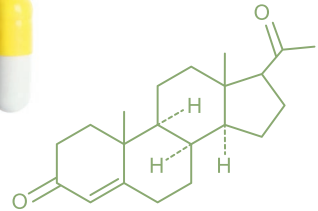
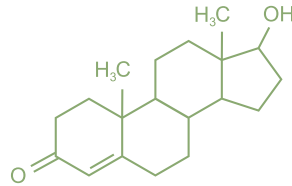
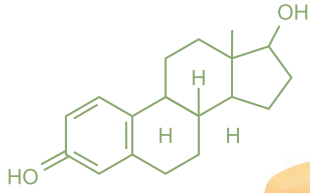
Lieselot

## Hoe gebruik je dit doeboek?

Dit boek is bedoeld als een gids, een metgezel op je reis naar hormonale balans en welzijn. Elk hoofdstuk bevat theoretische inzichten en staat vol met praktische tips en gemakkelijk toepasbare opdrachten die je kunt integreren in je dagelijks leven, van voeding en lichaamsbeweging tot stressmanagement en zelfzorg. Hoewel je het best streeft naar een levensstijl waarbij je rekening houdt met alle adviezen en tips in dit boek, is het onmogelijk alle tips in één keer toe te passen en je leven van de ene op de andere dag een wending van 180 graden te geven. Dat is ook niet nodig. De verschillende kadertjes met de titel ‘doen!’ kun je als leidraad gebruiken om net jouw individuele programma te maken, met de juiste prioriteiten en net die tips of opdrachten die belangrijk zijn voor jou. Neem daarom een blanco schriftje bij je zodat je telkens notities kunt nemen om jouw plan aan te vullen. Maak daarin de volgende secties:

- Inzichten uit het boek die voor mij van groot belang zijn
- Uitvoering van de doeopdrachten
- Vragen die ik heb bij het lezen van het boek
- D  tien tips die ik onmiddellijk ga toepassen
- Mijn concreet levensstijlplan





hoofdstuk

01

**ONZE**

**HORMONEN**

**IN HET KORT**





## 01

### ONZE HORMONEN IN HET KORT

Zoals ik in mijn eerste boek al aangaf, is je hormonaal systeem geniaal. Jouw hormonen sturen je hele lichaam aan en beïnvloeden wie je bent en wat je doet. Een evenwichtig, goed werkend hormonaal systeem is essentieel om energiek en klachtenvrij door het leven te gaan, en het is ook cruciaal voor jouw algemene gezondheid, geluk, welzijn en vitaliteit op de lange termijn. Wetenschappelijk onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat problemen binnen de menstruatiecyclus op jongere leeftijd een voorteken kunnen zijn van gezondheidsproblemen, hart- en vaataandoeningen of menopauzale klachten op latere leeftijd.

Daarnaast blijkt uit verschillende studies dat de menstruatiecyclus een goede barometer is voor het functioneren van ons hormonaal systeem. De menstruatiecyclus tijdens de reproductieve jaren is als een maandelijks rapport dat aangeeft of je hormonaal systeem in balans is en of je daadwerkelijk optimaal gezond bent en blijft. Dit maandelijks rapport kan signalen geven dat je beter iets aan je levensstijl kunt veranderen of dat je op zoek moet naar zorg om aandoeningen te voorkomen. Is dat niet fantastisch? Het enige wat je nodig hebt, is dat maandelijks rapport én de kunde om het te interpreteren. Uiteraard spelen nog andere hormonen ook een rol, vooral als je de veertig voorbij bent. Dit leg ik je graag verder uit in dit hoofdstuk.

Misschien ben je nog niet helemaal overtuigd van de genialiteit van je hormonen. Ik ben zelf een vrouw en kan dat volledig begrijpen, geloof me vrij. In de loop van ons leven ondergaan we als vrouw heel wat veranderingen, zo-

als de puberteit, zwangerschappen, borstvoedingsperiodes en de perimenopauze tot aan de menopauze. Bovendien hebben vrouwen meer te maken met hormonale schommelingen dan mannen, waardoor we ook kwetsbaarder zijn voor hormonale klachten. Veel studies tonen aan dat vrouwen bijvoorbeeld gevoeliger zijn voor auto-immuunaandoeningen dan mannen. Volgens een recente studie in Stanford zijn zelfs vier op de vijf mensen met een auto-immuunziekte vrouwen. De vrouwelijke geslachtshormonen spelen hierin een belangrijke, maar ook weer niet de enige, rol. Veel hangt ook af van je individuele en omgevingsfactoren, zoals je leverfunctie, levensstijl en voedingskeuzes. Er is dus een positieve noot: je hebt de mogelijkheid om actief te werken aan je gezondheid, ongeacht je genetische aanleg of hormonale schommelingen. En als er iets niet honderd procent goed loopt, geeft je lichaam het ook wat sneller aan, net vanwege de hormonale schommelingen en de verschillende levensfasen die je ondergaat.

# Smoothie van spinazie en banaan

VOOR 1 PERSOON -  
5 MINUTEN

BENODIGDHEDEN:

- *2 mokken verse spinazie (tip: vries zelf je spinazie in kleine porties in)*
- *1 banaan*
- *1 mok water*
- *2 eetlepels Griekse yoghurt of skyr*
- *1 eetlepel eiwitpoeder*
- *1 theelepel sesamzaad*
- *optioneel: zelfgemaakte granola*

BEREIDING:

Spoel de spinazie goed af, scheur in kleine stukjes en steek in de blender.

Snijd de banaan in stukjes en voeg toe aan de blender.

Voeg het water, yoghurt, poeder en sesamzaad toe.

Mix goed.

Verdeel de groene smoothie over twee glazen.

Voeg er eventueel wat granola als topping aan toe.





# Eiwitwraps met gerookte zalm

VOOR 2 PERSONEN - 15 MINUTEN

**BENODIGDHEDEN:**

- 4 eieren
- 2 eetlepels Griekse yoghurt of kwark
- 2 theelepels psylliumvezels (om je deeg te binden)
- 1 theelepel zaden naar keuze, bijvoorbeeld gebroken lijnzaad, hennepzaad of chiazaad
- een kruid naar keuze, bijvoorbeeld verse dille
- peper en zout
- een scheut ghee of kokosolie
- 250 g gerookte zalm
- een handvol rucola per persoon
- 1 ui

**BEREIDING:**

Mix de eieren, Griekse yoghurt, psylliumvezels en zaden samen in een blender.

Voeg de kruiden, peper en zout toe naar eigen smaak.

Verhit de pan en smelt de ghee of kokosolie.

Giet beslag in je pan tot dit voldoende dik is voor je wrap, laat even stollen.

Als de randen loskomen van de pan en de bovenzijde licht gestold is, kun je de wrap omdraaien en nog even verder verhitten.

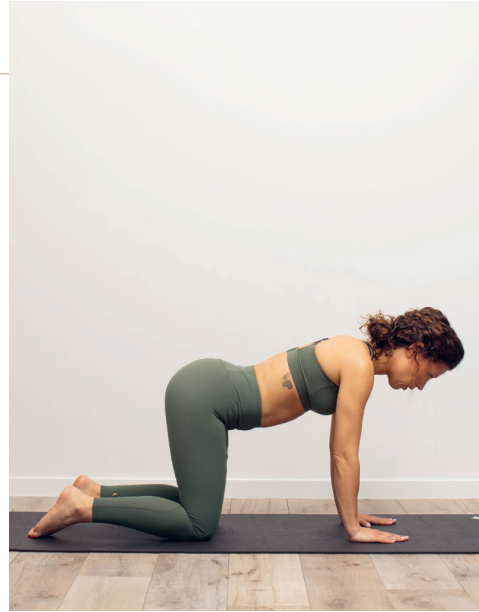
Schuif de eiwitwrap rustig uit de pan en op een bord.

Beleg de wrap met de gerookte zalm, sla en ui. Rol deze op en eet hem zo uit het vuistje!

### OEFENING 03:

## DIAGONALE MOBILITEIT

- Ga in een vierpuntshouding staan, met je handen stevig op de grond onder je schouders en je knieën onder je heupen.
- Plaats je linkerhand achter je hoofd, je elleboog wijst zijwaarts.
- Adem in terwijl je je linkerelleboog naar je rechterknie brengt. Beweeg in een diagonale lijn.
- Terwijl je uitademt, strek je je linkerelleboog zo ver mogelijk uit, alsof je hem naar het plafond toe duwt. Je rug strekt zich uit in een diagonale lijn.
- Keer terug naar de startpositie.
- Herhaal deze beweging 10 keer aan elke kant, met gecontroleerde en vloeiende bewegingen.



### OEFENING 04:

## KAT-KOE

- Ga in een vierpuntshouding staan, met je handen stevig op de grond onder je schouders en je knieën onder je heupen.
- Begin met een neutrale ruggengraat, en adem rustig in.
- Terwijl je uitademt, kantel je je bekken naar achteren, duw je je rug omhoog naar het plafond en laat je je kin naar je borst zakken, alsof je een kat bent die zich uitrekt.
- Houd deze positie even vast terwijl je de spanning voelt in je rug en buikspieren.
- Adem in terwijl je langzaam terugkeert naar de neutrale positie, je rug recht maakt en je hoofd omhoog brengt.
- Als je inademt, kantel je je bekken naar voren, laat je je rug zakken naar de vloer en kijk je omhoog naar het plafond, alsof je een koe bent die haar rug ontspant.
- Doe deze bewegingen soepel, terwijl je de ademhaling synchroniseert met de beweging. Herhaal de oefening 8 tot 10 keer.



#### OEFENING 05:

### EEN MANNETJE OVER JE RUG

- Ga in een vierpuntshouding staan, met je handen stevig op de grond onder je schouders en je knieën onder je heupen.
- Begin met je rug in een neutrale positie.
- Kantel je bekken naar voren terwijl je je ruggengraat neutraal houdt.
- Visualiseer een denkbeeldig mannetje dat van je staart tot je hoofd langs elke wervelkolom loopt. Strek elke wervel een voor een van beneden naar boven in een vloeiende beweging.
- Strek je hoofd naar het plafond uit om de beweging te eindigen.
- Houd je bekken naar voren gekanteld en je rug hol terwijl je je kin naar je borst brengt.
- Visualiseer het denkbeeldige mannetje dat nu van je hoofd naar je staart loopt, elke wervel een voor een bol makend. Houd je bekken zo lang mogelijk naar voren gekanteld.
- Eindig de beweging door je bekken naar achteren te kantelen.
- Adem in terwijl je je rug hol maakt en adem uit terwijl je je rug bol maakt.
- Doe deze bewegingen vloeiend, terwijl je je ademhaling synchroniseert met de beweging. Herhaal de oefening 8 tot 10 keer.

#### OEFENING 06:

### BEKKENKANTELINGEN

- Ga in een vierpuntshouding staan, met je handen stevig op de grond onder je schouders en je knieën onder je heupen.
- Begin met je rug in een neutrale positie.
- Kantel je bekken naar voren terwijl je je ruggengraat neutraal houdt.
- Kantel daarna je bekken naar achteren terwijl je je ruggengraat neutraal houdt.
- Herhaal de beweging vloeiend gedurende 1 minuut.



## Minder stress, meer ontspanning en zelfzorg

### Ontspanning in een wereld vol haast en chaos: directe oplossingen

Aan studerende jongeren geven we gemakkelijk het advies om regelmatig pauzes te nemen en gebruik te maken van mini-onderbrekingen. Waarom passen we dat dan zelf niet toe in ons werkritme? Wetenschappelijk onderzoek heeft overtuigend aangetoond dat het afwisselen van korte periodes van focus en ontspanning veel gunstiger is voor concentratie en mentaal welzijn dan lange werksessies met ononderbroken focus. In onze jachtige maatschappij is er een groeiende behoefte aan meer ontspanning en toch staat dat vaak onderaan onze takenlijst. Het lijkt bijna ironisch om ontspanning op die lijst te moeten zetten, nietwaar? Toch moeten we echt meer aandacht besteden aan hoe we mentaal omgaan met rust en ontspanning. Te vaak worden constant werken en bezig zijn beloofd, terwijl rust nemen al snel als luiheid wordt bestempeld. De fabel van de haas en de schildpad leert ons echter dat het soms juist efficiënter is om vanuit een ontspannen en kalme mindset aan taken te beginnen.

### DIRECTE OPLOSSINGEN VOOR EEN MEER ONTSPANNEN DAG

- **Creëer een ontspannende avondroutine**  
Slaap is evident als middel om tot rust te komen, maar eigenlijk komen we beter eerst tot rust om dan te gaan slapen. Idealiter begin je minimaal twee uur voor het slapengaan met je te ontspannen. In die tijd probeer je te landen na de drukke (werk)dag, voer je geen moeilijke gesprekken meer en laat je de to-dolijst links liggen. Denk concreet aan het nemen van een warm bad, een paar pagina's lezen in een fictieboek, liggen op een spijkermat, mediteren om je geest tot rust te brengen voor het slapengaan. Daar twee uur tijd voor nemen lijkt erg veel volgens onze maatschappelijke normen, en mogelijk lukt het ook niet altijd. Dan kun je alvast starten met een avondroutine van één uur die je stevast voor het slapen herhaalt.
- **Plan minipauzes gedurende de dag**  
Hé, we moeten toch ook af en toe naar het toilet? Daar nemen we wel de tijd voor! Dus: durf ieder uur ook een break van 2 minuten ontspanning of bewegen toe te passen. Sta op, stretch, wandel even rond, adem diep en laat je gedachten even gaan.
- **Adem**  
Integreer bewuste ademhalingsoefeningen. Kies een vast moment, bijvoorbeeld bij het ontwaken of tijdens je avondroutine, voor een diepe ademhalingsessie om jezelf te kalmeren en te centreren. Er zijn verschillende mogelijke ademhalingsoefeningen, allemaal met hun eigen voordelen. Wissel af.
- **Ga de natuur in**  
Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de zogenaamde *pink en brown noises* ons in een rustige status brengen. Ook de nabijheid van water heeft dat effect.
- **Doe aan lichaamsbeweging**  
Vind een vorm van rustige lichaamsbeweging die je leuk vindt en maak er een gewoonte van. Het kan je ontspannen en tegelijk haal je zo misschien je doel van





“

Rust is niet de afwezigheid van iets, maar de aanwezigheid van jezelf.

”

## Zelfzorgen is een werkwoord

Er is een duidelijk onderscheid tussen het zoeken naar ontspanning als vlucht uit het drukke leven, en daadwerkelijke zelfzorg. Zelfzorg gaat verder dan alleen maar ontspannen. Ontspanning richt zich op het verminderen van stress en het herstellen van je geest en lichaam na dagelijkse spanningen, bijvoorbeeld door te lezen, te mediteren of een wandeling te maken. Hoewel ontspanning een belangrijk onderdeel van zelfzorg kan zijn, is zelfzorg veel breder omdat het alle aspecten van gezondheid omvat. Denk onder meer aan voeding, hydratatie, lichaamsbeweging, sociale verbindingen en het zoeken naar professionele hulp wanneer dat nodig blijkt. Zelfzorg vereist een meer actieve inzet om duurzame gewoontes te ontwikkelen die je algehele welzijn bevorderen. Het begint bij zelfbewustzijn en het besef van wat jij, heel specifiek jij, nodig hebt.



**Het gras is altijd groener  
daar waar jij het water geeft.**



## KORTE, DAGELIJKSE ZELFZORG

- **Praat tegen jezelf alsof je tegen een zeer goede vriend(in) zou praten**  
Zeg iets positiefs tegen jezelf, wees zacht.
- **Reflecteer aan het einde van de dag**  
Reserveer elke avond een paar minuten om je dag te overdenken. Schrijf eventuele gedachten of gebeurtenissen op. Vind je het moeilijk om zomaar uit het niets iets te beginnen schrijven, dan kun je bijvoorbeeld drie dingen opschrijven waarvoor je die dag dankbaar bent, of twee dingen die je die dag goed hebt gedaan of waar je trots op bent. Een dergelijke kleine oefening bevordert een positieve mindset en het geluksgevoel.
- **Leer je triggers kennen en jezelf reguleren**  
Probeer je ervan bewust te zijn wanneer je je verdrietig, boos of overprikkeld begint te voelen. Ontdek wat de triggers hiervoor zijn en wees je ervan bewust voor de toekomst. Het is volkomen normaal om midden in een discussie aan te geven dat je voelt dat je niet meer in staat bent om op een evenwichtige manier te reageren. Vraag gerust om een time-out. Neem de tijd om te vertragen, te kalmeren en jezelf te reguleren voordat je verdergaat.
- **Neem de nodige visuele of auditieve rust**  
We hoeven niet per se te slapen om tot rust te komen. Sluit op gelijk welk moment van de dag gewoon even je ogen en breng lege tijd door zonder naar een podcast of muziek te luisteren.
- **Kijk 2 tot 3 minuten naar je naakte zelf in de spiegel**  
Bekijk en benoem wat je leuk vindt aan jezelf, waar je trots op bent. Laat de strenge juffrouw in jou maar varen.

“

When a flower doesn't bloom,  
you fix the environment in  
which it grows, not the flower.

- ALEXANDER DEN HEIJER

”



Voor meer bonusmateriaal, online cursussen of persoonlijke begeleiding kun je steeds terecht op [Lieselottheys.be](https://Lieselottheys.be)



[www.lannoo.com](https://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**TEKST:** Lieselot Theys

**FOTO'S RECEPTEN, OEFENINGEN EN LIESELOT THEYS:** Thomas Vanhoute

**LIFESTYLEFOTO'S VROUWEN:** Kevin Faingnaert

**GRAFISCHE VORMGEVING:** Katrien Van De Steene – Whitespray

**COVERONTWERP:** Isaura Dierickx en Katrien Van De Steene

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Lieselot Theys en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024

D/2024/45/176 – NUR 860 / 440

ISBN: 978 94 014 1720 4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.