

Sabine De Leeuw

(Peri)meno- pauze, so what?!



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

7	Voorwoord
9	Hoe gebruik je dit boek?
13	Eerlijke verhalen van deelnemers aan de kettlebell-lessen
17	Misschien vraag je je af...
21	Je lichaam in verandering
21	Wat gebeurt er hormonaal?
24	Wat gebeurt er fysiologisch?
28	Van pre- naar postmenopauze
29	Veelvoorkomende symptomen en uitdagingen
30	☞ Wat ik merkte aan mijn eigen lichaam?
32	Mini-check: waar sta jij?
33	Wat verandert als alles verandert – de mentale impact van die hormonale shift
33	Tussen wie je was en wie je wordt
33	Wanneer je jezelf even niet meer herkent
35	Tussen rimpels en rust: omgaan met schoonheidsidealen
37	☞ De vrouw die ik even kwijt was
38	De regie terugnemen
39	De kracht van krachttraining in deze levensfase
39	Wat is sarcopenie?
42	Hoe de kettlebell je beste vriendin wordt
44	☞ Mijn 12-minuten principe

49	Eten dat versterkt en verbrandt
49	Wat verandert er in je metabolisme?
50	Wat heeft je lichaam echt nodig?
54	De impact van suiker en alcohol
55	☞ Mijn voedingskeuzes: een persoonlijke zoektocht
57	Mijn dagmenu's & eiwittips
60	Hoe kom je aan je hoeveelheid eiwitten?
63	Supplementen: zin of onzin?
63	Wat heeft je lichaam extra nodig?
65	Wat zijn de belangrijkste supplementen in deze fase?
68	En wat met hormoontherapie?
71	☞ Mijn ervaring en waarom ik kies wat ik kies
73	Wegwijs in het aanbod – hoe maak je slimme keuzes?
76	Je huid in de overgang
76	Wat verandert er hormonaal in je huid?
77	Droogte, gevoeligheid, pigmentatie, verlies van elasticiteit
79	Belang van hydratatie, antioxidanten en SPF
80	☞ Mijn eenvoudige skincare-routine
81	Wat echt telt – met tips van dr. Stefanie Bracke
83	Van verstarring naar beweging
83	Waarom soepel bindweefsel essentieel is om sterker te worden
84	Wanneer fascia blokkeert in plaats van ondersteunt
85	☞ Mijn favoriete stretches en routines

88	Van verzakking naar verankering
88	Waarom je bekkenbodem je basis is – en je kracht van binnenuit begint
89	De connectie tussen bekkenbodem, ademhaling en kracht
89	Van binnenuit stabiliteit creëren
90	☞ Een moment dat mij even deed wankelen
91	Bekkenbodemoefeningen
93	Jouw kettlebell-krachtprogramma
93	Waarom dit programma in 12 minuten
94	De opbouw: van basis naar functionele kracht
94	Level 1 – De basis
94	Level 2 – Transitie
95	Level 3 – Functionele kracht
95	Hoe ziet jouw progressie eruit?
95	Progressie via trainingstijd
96	Progressie in gewicht
97	Jouw wekelijks schema
98	Safety first
98	Veilig starten: eerst verkennen, dan knallen
99	Wat heb je nodig?
99	Zijn er red flags?
101	Klaar om te starten?
101	☞ Mijn persoonlijke tips – uit ervaring, niet uit een boekje
102	De QR-code: jouw link naar extra coaching
104	Overzicht van de oefeningen

106	Ready – Set – Go
106	LEVEL 1 – De kracht van je basis
140	LEVEL 2 – Versterk per zone: gericht trainen, slim opbouwen
175	LEVEL 3 – Functionele kracht die blijft: bewegen met energie, veerkracht en vertrouwen
205	You are not alone
209	Blijf in beweging en geniet
211	Een open brief aan de partners van mijn lezeressen en trainees
215	Dankwoord
220	Verklarende woordenlijst



Voorwoord

Vijftig worden voelde voor mij oprecht aan als een cadeau. De dag van mijn verjaardag stond ik op de top van de Kilimanjaro, een heel symbolisch moment. Terwijl sommigen denken dat het beste voorbij is op deze leeftijd, voelde ik me net op mijn sterkst. Samen met mijn man en enkele topmadammen vierde ik mijn verjaardag op het dak van Afrika, omringd door de kracht van de natuur. En het enige wat ik dacht was: *the best is yet to come*.

Vandaag sta ik steviger dan ooit. Ik voel me lichter, sterker en vrijer. Ik ken mijn eigen gebruiksaanwijzing én ik respecteer ze. Ik kies bewust voor mensen en energie die echt en zuiver aanvoelen. Wat me heeft afgeremd in mijn verleden, laat ik los en ik kijk doelgericht vooruit met goesting en vertrouwen. Voor het eerst in mijn leven neem ik echt tijd voor mezelf. Niet omdat het moet, maar omdat ik het mezelf toelaat.

Maaaaaaaar... dat wil niet zeggen dat het altijd makkelijk is geweest. De fase die hieraan voorafging, kan ik alleen maar omschrijven als een emotionele tsunami. Een vat vol emoties, soms ongecontroleerd en overweldigend. De oorzaak? Naast de tegenkanten die het leven soms in petto heeft, was het ook vooral die hormonale shift die me bij momenten zo moe maakte dat ik bijna onderuitging, mijn lichaam en geest die anders reageerden op voeding en training, meer kwaaltjes en ontstekingen, en de noodzaak om mijn sportdoelen aan te passen. Ik herkende mezelf soms niet meer.

Toen ik hierover sprak met vriendinnen, patiënten en klanten, hoorde ik steeds dezelfde verhalen. Vrouwen die zich verloren voelen in hun eigen lichaam, balancerend tussen onrustige hormonen en een nieuwe levensfase. Boeken, podcasts en programma's over de (peri)menopauze duiken

Wat zijn de gevolgen?

- Verminderde spierkracht en uithouding
- Trager metabolisme en snellere vetopslag, vooral rond de buik
- Grotere kans op blessures of instabiliteit
- Vermoeidheid bij alledaagse activiteiten
- Grotere kans op osteoporose
- Minder calorieverbranding in rust

Waarom is krachttraining een antwoord?

Krachttraining of weerstandstraining is de enige bewezen manier om spiermassa te behouden en opnieuw op te bouwen. Het stimuleert:

- Spiergroei (hypertrofie)
- Versterking van pezen en gewrichten
- Botaanmaak (preventie osteoporose)
- Verbetering van houding en evenwicht
- Verhoging van rustmetabolisme

Daarnaast heeft krachttraining ook positieve effecten op stemming, cognitieve scherpte en slaap. Het is dus niet alleen een fysiek, maar ook een mentaal ondersteunend instrument in deze levensfase.

Krachttraining is een fundamenteel onderdeel van preventieve gezondheidszorg voor vrouwen vanaf 40, net zoals voeding en slaap dat zijn.

Spiermassa bij vrouwen doorheen verschillende levensfasen

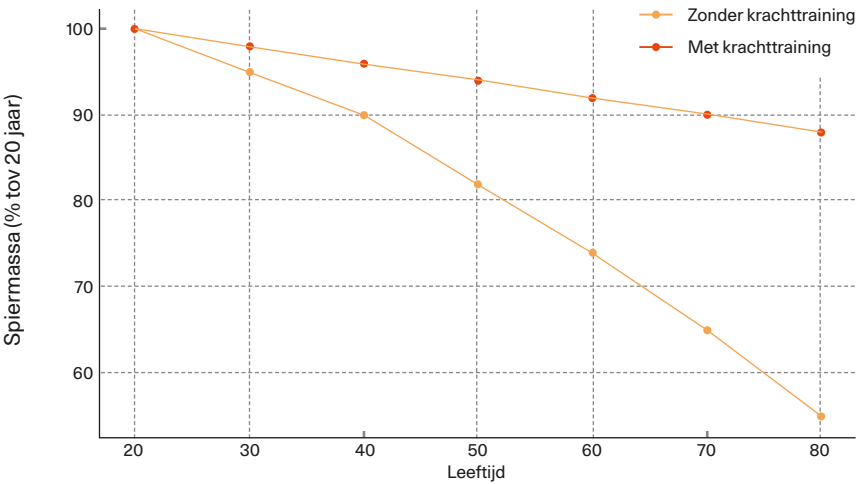
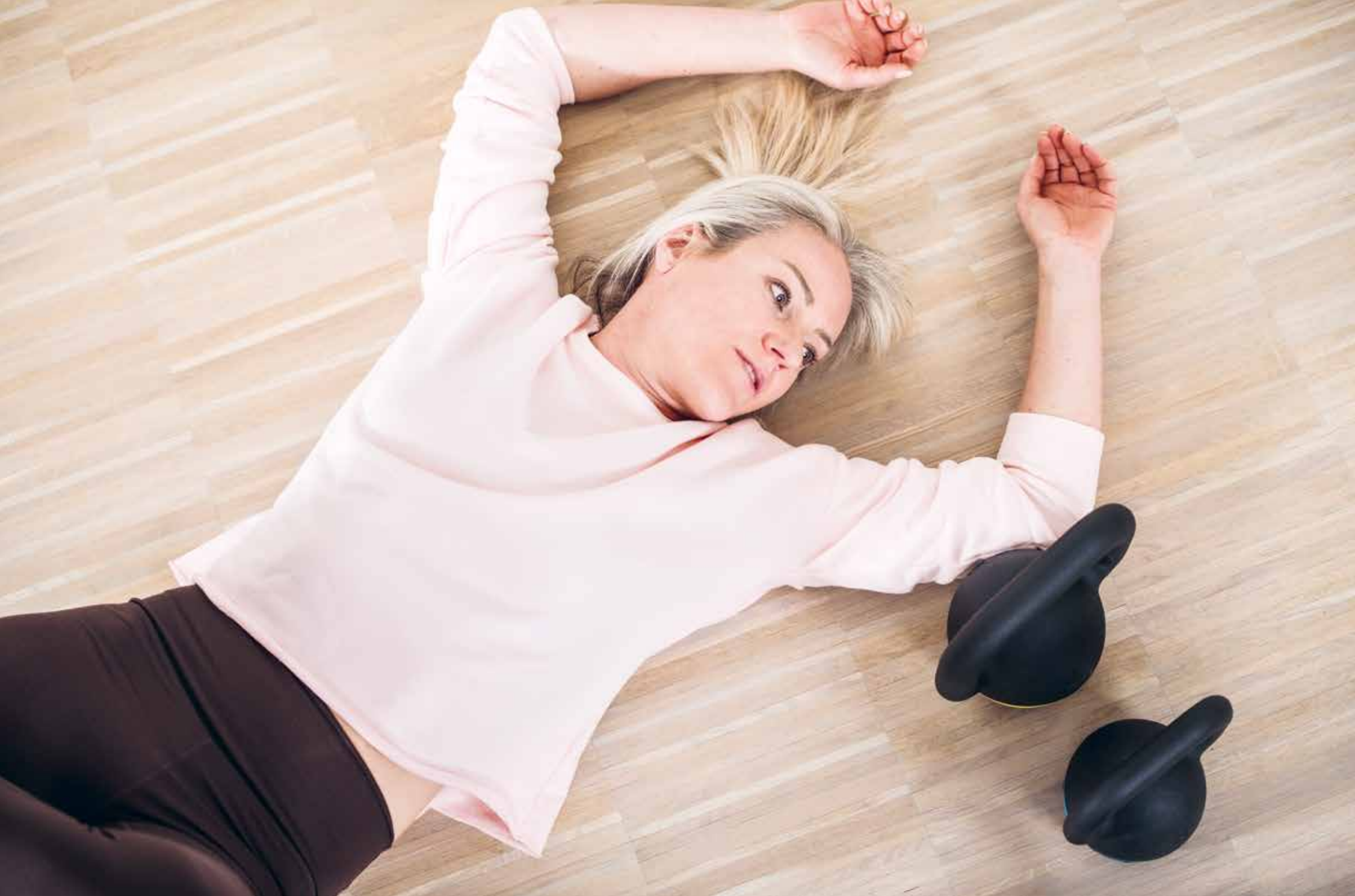


Fig.1 Visualisatie van spiervmassaverloop met en zonder krachttraining: ‘Zonder krachttraining verlies je gemiddeld 3 tot 8% spiermassa per decennium vanaf je 30e. Met gerichte krachttraining kan je dit proces niet alleen vertragen, maar zelfs gedeeltelijk omkeren.’ Bron: Volpi et al., 2002; Peterson et al., 2011; Frontera et al., 2000.

Bij mannen zie je dezelfde dalende trend in spiermassa doorheen de levensloop, alleen ligt hun startpunt hoger.

ASPECT	ZONDER TRAINING (SARCOPENIE)	MET KRACHTTRAINING
Spiermassa	Neemt jaarlijks af	Wordt behouden of heropgebouwd
Botdichtheid	Daalt (risico op osteoporose stijgt)	Verhoogt (botversterkend effect)
Metabolisme	Vertraagt, vetopslag neemt toe	Blijft actiever, betere vetverbranding
Stabiliteit & coördinatie	Neemt af, kans op vallen stijgt	Verbeterd door spiercontrole
Energie & uithouding	Gaan achteruit	Worden versterkt
Zelfbeeld & krachtgevoel	Kunnen dalen	Verhogen voelbaar met elke training



rechttop staat, voelt zich meestal ook steviger. En omgekeerd: ook al voel je je niet altijd krachtig, je houding bewust aanpassen naar een open, stabiele houding kan wel iets in gang zetten. Je lichaam en je brein communiceren voortdurend met elkaar. Door letterlijk rechttop te staan, kan je jezelf als het ware resetten. Je voelt je alerter, energiever, meer aanwezig. Niet omdat je doet alsof, maar omdat je lichaam je helpt om die shift te maken. Dit effect wordt ondersteund door wat men 'postural feedback' noemt: de manier waarop je lichaamshouding signalen terugstuurt naar je brein. Je houding beïnvloedt niet alleen hoe je beweegt, maar ook hoe je je voelt en gedraagt.

Dus wat je hier leert, neem je ook mee buiten je training. Het beïnvloedt hoe je wandelt, werkt, optilt, praat of gewoon de dag begint. Een goede basishouding aannemen lijkt een kleine stap, maar heeft een groot effect. Geef jezelf de tijd om die houding te voelen, te versterken en eigen te maken.

Grip = controle

Dan moeten we vanuit die goede houding onze kettlebell op de juiste manier leren vasthouden, want de grip zal bepalend zijn voor je beweging. De juiste grip zorgt voor veiligheid, voorkomt blessures en maakt het verschil tussen gecontroleerd trainen of kracht verliezen onderweg. Hier leer je de basishoudingen kennen. Ze vormen het fundament van elke oefening, van squats tot swings.

In het dagelijks leven gebruik je je grip vaker dan je denkt: bij het dragen van boodschappentassen, het openen van een pot, het optillen van een kind, of gewoon bij het stevig vasthouden van iets zwaars. Sterke handen en onderarmen zijn essentieel voor functionele kracht.

Daarnaast zorgt een juiste grip voor een efficiënte krachtoverdracht: je lichaam werkt als een geheel, van je hand tot je core. Elke greep vraagt stabiliteit, coördinatie en focus. Niet te los, niet geklemd, maar stevig en bewust.

De vier basisgrepen zijn:

1.



Horn grip – een of beide handen rond het 'hoortje' van de kettlebell. Deze grip gebruik je bij gecontroleerde bewegingen zoals squats of halo's. Zorg voor een stevige, maar ontspannen grip. Knijp niet. Houd je ellebogen dicht bij je romp voor maximale controle.

2.



Goblet position – je houdt de kettlebell (rechttop of omgekeerd) tegen je borst, met beide handen aan het handvat of de hoorns. Deze houding helpt je om rechttop te blijven, je core te activeren en je schouders te stabiliseren. Ideaal voor goblet squats, lunges of pressing-oefeningen. Denk aan: sterke romp, open borst, ellebogen onder het gewicht.

3.



Deadlift grip – een of twee hand(en) rond het handvat, het gewicht hangt tussen je benen. Dit is de basis voor heupdominante bewegingen zoals de deadlift en de swing. De uitdaging zit in het bewaren van een rechte rug, stabiele schouders en een goed getimede krachtoverdracht.

4.



Rack position – de kettlebell rust op je onderarm, dicht tegen je borst, met de elleboog langs je zij. Een meer gevorderde grip voor oefeningen als de press of front squat. De kettlebell mag niet wiebelen, maar moet rusten. Dat vraagt controle, gripkracht en rompstabiliteit.

Een goede grip betekent bewust vasthouden, met controle. Niet enkel met je handen, maar met je hele lichaam.

WORK-OUT 1: MOBILISATIE EN BASISCONTROLE

Deze work-out legt de focus op mobilisatie van schouders en heupen, activatie van de romp, en het aanleren van correcte bewegingspatronen zoals heupbuiging en squatten.

1. Kettlebell Around the World
2. Kettlebell Halo
3. Goblet Squat
4. Kettlebell Deadlift

WORK-OUT 2: UNILATERALE KRACHT EN STABILITEIT

Versterken van het lichaam, zowel via symmetrische als asymmetrische belasting. Je werkt aan balans, heup- en rugkracht, en verhoogt de controle over één zijde tegelijk.

1. Suitcase Deadlift
2. Kettlebell Single-Arm Row
3. Goblet Step-Up
4. Kettlebell Windmill

WORK-OUT 3: HEUPDOMINANTIE EN BASISKRACHT

Introductie tot krachtige heupbewegingen zoals de swing. Je bouwt aan een stevige basis voor explosieve kracht, bilactivatie en schoudercontrole vanuit een stabiele core.

1. Kettlebell Swing
2. Half-Kneeling Single or Double Press
3. Kettlebell Glute Bridge
4. Plank Hold + Kettlebell Tap

WORK-OUT 4: FULL BODY KRACHT EN ANTI-ROTATIE

Een functionele full-bodysessie met focus op houding, rompkracht en gecontroleerde krachtbewegingen. Je leert stabiliteit behouden onder dynamische belasting.

1. Kettlebell Farmer's Carry
2. Sumo Deadlift High Pull
3. Toe-Tap Side Squat
4. Plank Pull-Through

1 Kettlebell Around the World

(mobilisatie / core-activatie)

- › **Startpositie:** Sta rechtop met je voeten op heupbreedte en je knieën lichtjes gebogen. Houd de kettlebell met beide handen voor je lichaam vast.
- › **Uitvoering:** Breng de kettlebell met één hand zijwaarts rond je lichaam en geef hem achter je rug door aan de andere hand. Beweeg de kettlebell verder tot voor je lichaam en herhaal de beweging in een vloeiende cirkel.
- › **Herhaling:** Blijf deze cirkelvormige beweging herhalen rond je heupen. Wissel halverwege van richting. Halverwege je trainingstijd wissel je van draairichting. Als je werkt met een trainingsapp wordt dit duidelijk aangegeven 'you're half way there'.

- 💡 **TIPS**
1. Houd je bekken stabiel en je romp stevig. Enkel je armen bewegen rond je lichaam.
 2. Focus op controle, niet op snelheid.
 3. Span lichtjes je buikspieren aan voor extra stabiliteit.

- ⊗ **VERMIJD**
1. Meedraaien met je romp of naar één kant leunen tijdens de oefening.



2 Kettlebell Halo

(schoudermobilisatie en rompactivatie)

- › **Startpositie:** Sta rechtop met je voeten op heupbreedte, je knieën lichtjes gebogen. Houd de kettlebell vast in een horn grip ter hoogte van je borst.
- › **Maak een cirkel rond je hoofd:** Breng de kettlebell in een vloeiende beweging boven en rond je hoofd, dicht bij je schedel. Keer terug naar de startpositie.
- › **Wissel van richting:** wissel halverwege je trainingstijd van draairichting. Maak er een vlotte wissel van.

- 💡 **TIPS**
1. Houd je ellebogen licht gebogen en de beweging gecontroleerd.
 2. De kettlebell blijft dicht bij je hoofd, alsof je een helm volgt.
 3. Span je buikspieren lichtjes aan om je romp stabiel te houden.

- ⊗ **VERMIJD**
1. Te snel of te groot draaien, waardoor je je schouders overbelast of uit evenwicht raken.
 2. Bewegingen in je romp.



3 Goblet Squat (basisbeweging voor kracht en mobiliteit)

- › **Startpositie:** Sta rechtop met je voeten op heup- tot schouderbreedte. Houd de kettlebell omgekeerd tegen je borst vast, met je ellebogen dicht bij je lichaam.
- › **Zak rustig naar beneden:** Duw je heupen naar achteren en buig je knieën, alsof je gaat zitten op een onzichtbare stoel.
- › **Blijf rechtop:** Houd je borst open en je rug in een neutrale positie terwijl je zakt.
- › **Duw jezelf weer omhoog:** Kom krachtig terug recht door je hielen in de vloer te duwen.

💡 TIPS

1. Houd de kettlebell dicht bij je lichaam voor stabiliteit.
2. Span je buikspieren aan tijdens het zakken en opstaan.
3. Voel de druk in je hielen, niet in je knieën.

⊗ VERMIJD

1. Je knieën naar binnen laten zakken.
2. Je rug bollen onderaan de squat.
3. Te snel zakken of omhoog komen zonder controle.



1 Double Kettlebell Swing (full-bodypower / heupdominantie / gripkracht)

- › **Startpositie:** Sta met twee gelijke kettlebells op de grond voor je, voeten op heupbreedte. Pak de handvatten vast met een rechte rug.
- › **Uitvoering:** Hike beide kettlebells achter je en stoot ze krachtig naar voren met een explosieve heupstoot. Laat ze gecontroleerd terugzwaaien naast of tussen je benen. Herhaal vloeiend.

TIPS

1. Strek je heupen volledig uit bij het zwaaien.
2. Houd je armen ontspannen en rug neutraal.
3. Activeer je bilspieren bovenaan elke swing.

VERMIJD

1. De kettlebells te hoog optillen (het is geen schouderoefening). Overmatig buigen in de rug.
2. De kracht uit je armen halen in plaats van uit je heupen.

