

Zomer 2024

MANTEAU



10

ISH AIT HAMOU

Ish Ait Hamou slaagt er in om moeilijke thema's bespreekbaar te maken, zaken in beweging te zetten en geesten te laten rijpen om zo de samenleving te veranderen en te verbeteren. We verwelkomen hem met grote trots in onze UGent-gemeenschap, aldus rector Rik Van de Walle bij de uitreiking van de eredoctoraten op 22 maart jl.

Maar Ish Ait Hamou werd niet alleen doctor honoris causa, hij viert dit jaar ook zijn tienjarig schrijverschap. In aanloop naar de feestelijkheden in het najaar is er een tijdelijke prijsactie voor *Cécile en de tocht van Kareem*, een boek dat Ish na aan het hart ligt. Met unieke illustraties van Penelope Deltour.



€ 19,99

**Feestelijke
zomeractie**

*Cécile en de tocht
van Kareem*

Van 1 juni tot en met
30 september
aan € 19,99



De Leesclub van Manteau



Anja leest. Lees je mee?

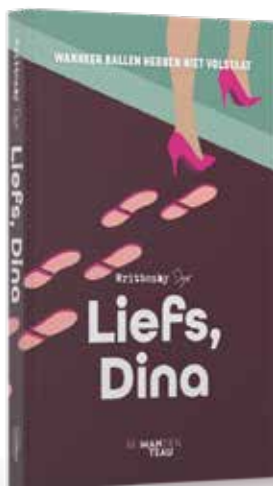
Manteaus leesclub over leven en liefde

'Ik hou van lezen. Lezen is voor mij reizen in mijn hoofd: verdwalen op fantastische plekken, nieuwe mensen leren kennen. Vaak zijn boeken mijn spreekwoordelijke spiegel en verwoorden zij wat ik niet zo meteen onder woorden kan brengen.

En niet te vergeten, boeken zijn hét startpunt van een goeie babbel. Zo'n gesprek zou ik graag met jou voeren.'

Lees je mee? Meld je dan aan via
www.standaarduitgeverij.be/AnjaLeest.

De eerste boeken die we gaan lezen:



Meer weten? 





‘Op een dag vroeg ik aan een vrouw die ernstige menopauzeklachten en een heilige schrik voor hormonen had: “Hoe is het zover kunnen komen dat je je eigen hormonen bent gaan haten?” Ze begon te huilen.’

Prof. dr. Sylvie Demers

April 2024

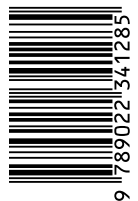
Ca. 288 blz. / 14 × 21,5 cm

Ca. € 24,99 (paperback)

NUR 860 / 740 – Gezondheid algemeen / Mens en maatschappij

Omslagontwerp: Leen Depooter – quod.voor de vorm.

ISBN 978 90 223 4128 5



9 789022 341285

De kracht van vrouwelijke hormonen

Breng je hormonen in balans en blijf langer gezond met bio-identieke hormoonsuppletie

Prof. dr. Sylvie Demers

De woorden hormonen en menopauze roepen tegenwoordig allerlei emoties en controverse op. Met *De kracht van vrouwelijke hormonen* wil Sylvie Demers hormoontherapie beter bekend maken en tegelijkertijd lezers laten begrijpen hoe belangrijk de geslachtshormonen zijn voor de gezondheid van vrouwen, ongeacht hun leeftijd. Ze vertelt hoe je met vrouwelijke hormonen op een heel eenvoudige, natuurlijke manier veelvoorkomende problemen kunt vermijden en behandelen. Tevens rekent ze af met de vele onwaarheden over hormoontherapie en legt op een heldere manier uit waarom steeds meer vrouwen borstkanker krijgen, en hoe dit te voorkomen is.



© Les éditions de l'homme

Prof. dr. Sylvie Demers

is gespecialiseerd in erfelijkheids- onderzoek. In 2005 richtte ze het Centre Ménopause-Andropause Outaouais (Canada) op en ze specialiseerde zich in de behandeling van vrouwen met (pre)menopauzale symptomen en vrouwen met hormonale problemen. Ze kreeg in haar carrière tal van onderscheidingen.

- Een boek voor vrouwen en al wie om vrouwen geeft
- Dit boek helpt je bij het maken van een geïnformeerde keuze
- Eindelijk een boek dat duidelijkheid schept in de verwarring over hormoontherapie en het risico op kanker

8 APRIL



April 2024

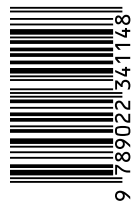
Ca. 192 blz. / 17,5 x 25 cm

Ca. € 29,99 (hardcover)

NUR 440 – Eten en drinken algemeen

Omslagontwerp: Leen Depooter – quod.voor de vorm.

ISBN 978 90 223 4114 8



9 789022 341148

De mosterd van Meus

Jeroen Meus

- Unieke combinatie van koken, reizen en human interest
- Zweden, Georgië, Schotland, Mexico, Turkije en Italië
- Haalbare recepten voor iedereen
- Spotoecampagne op tv en radio
- Opname in nieuwsbrief VRT

Jeroen Meus is verzot op dagelijkse kost. In zijn keuken in Leuven heeft hij de afgelopen veertien jaar meer dan 3000 recepten gemaakt, Vlaamse klassiekers maar ook klassiekers uit het buitenland. Het afgelopen jaar ging hij inspiratie opdoen in Zweden, Georgië, Mexico, Turkije, Schotland en Italië voor zijn nieuwe programma *De mosterd van Meus*. Hij ontmoette er plaatselijke tv-chefs en schoof aan bij mensen thuis die hem hun klassiekers leerden koken.

In het boek vertelt Jeroen over de culinaire inspiratie waarmee hij weer in de keuken in Leuven belandde. Hij laat ons kennismaken met de plaatselijke culinaire gebruiken, deelt geweldige recepten voor buitenlandse kost en geeft tips voor je voorraadkast.



© Marco Martens

‘Mijn liefde voor koken is immens. Maar ik voelde dat het tijd was om mijn horizon te verbreden en dus ging ik reizen, op zoek naar verse inspiratie. Tv-chefs met een even grote passie als ik stuurden mij op culinaire ontdekkingsreis door hun land. Want om de nationale keuken te begrijpen moet je het land en de mensen ervaren.’

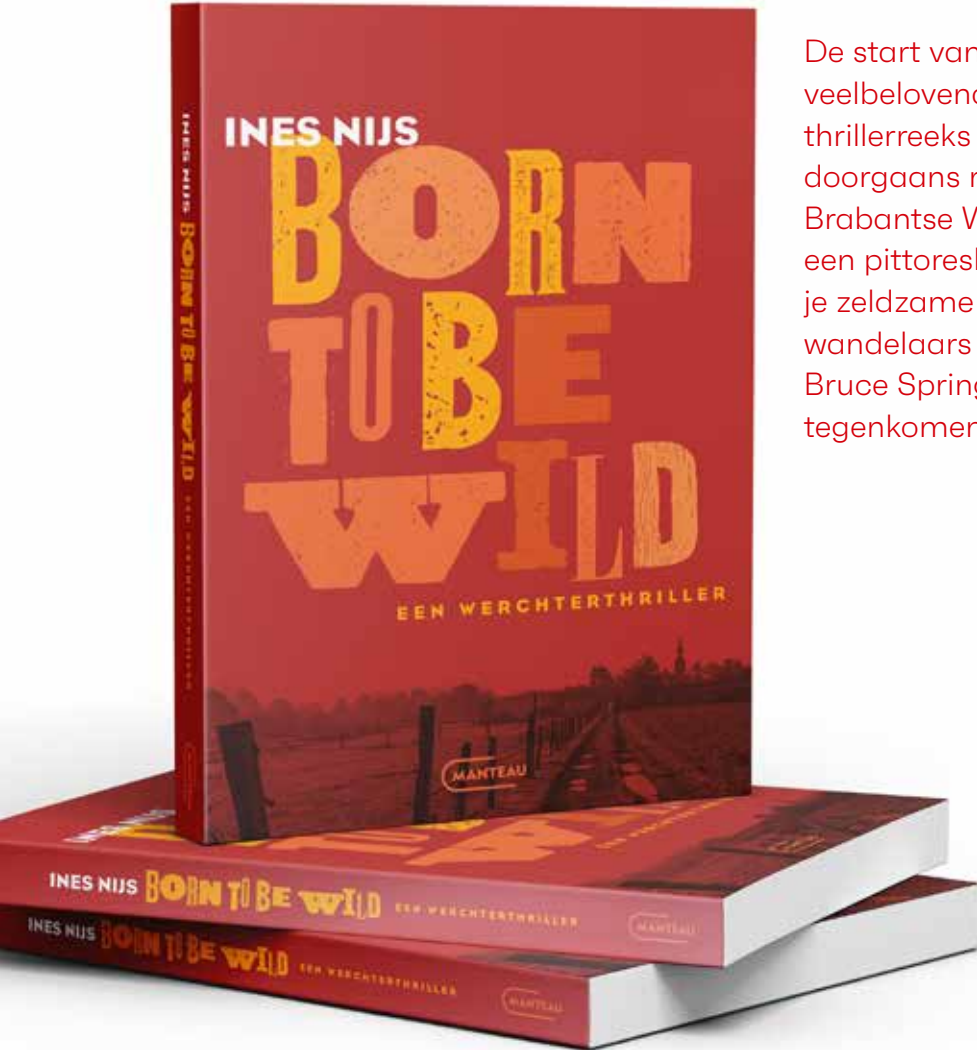
Jeroen Meus

10 APRIL





12 MEI



De start van een veelbelovende nieuwe thrillerreeks die zich in het doorgaans rustige Vlaams-Brabantse Werchter afspeelt, een pittoresk dorp waar je zeldzame vogelsoorten, wandelaars en fietsers, én Bruce Springsteen kunt tegenkomen

Mei 2024

Ca. 304 blz.

Ca. € 22,99 (paperback)

NUR 305 – Literaire thriller

Omslagontwerp: Jack Durieux

ISBN 978 90 223 4119 3



9 789022 341193

Born To Be Wild

Een Werchterthriller

Ines Nijs

Streekreporter Lexi Callier uit Werchter is 37, motard en rock-'n-roll. Wanneer haar blinde dochter Laetitia op internaat gaat, heeft ze de handen vrij om haar droom te realiseren. Ze bombardeert zichzelf tot onderzoeksjournalist en zet meteen haar tanden in een reportage over de Werchterse motorclub Sons of Jinx. Meegesleept door haar onstilbare nieuwsgierigheid bijt Lexi iets te hard door en loopt daarbij een paar mensen stevig in de weg.

- Start van een nieuwe Vlaamse thrillerserie, gesitueerd in het Vlaams-Brabantse Werchter
- Een thrillerdebuut met internationale allure



© Dirk Vertommen

Ines Nijs (1968) is schrijfster en freelancedacteur. Ze woont en werkt afwisselend in België en Senegal. Eerder publiceerde ze de romans *Onomkeerbaar* en *De terugvlucht*.

Binnenkort beschikbaar

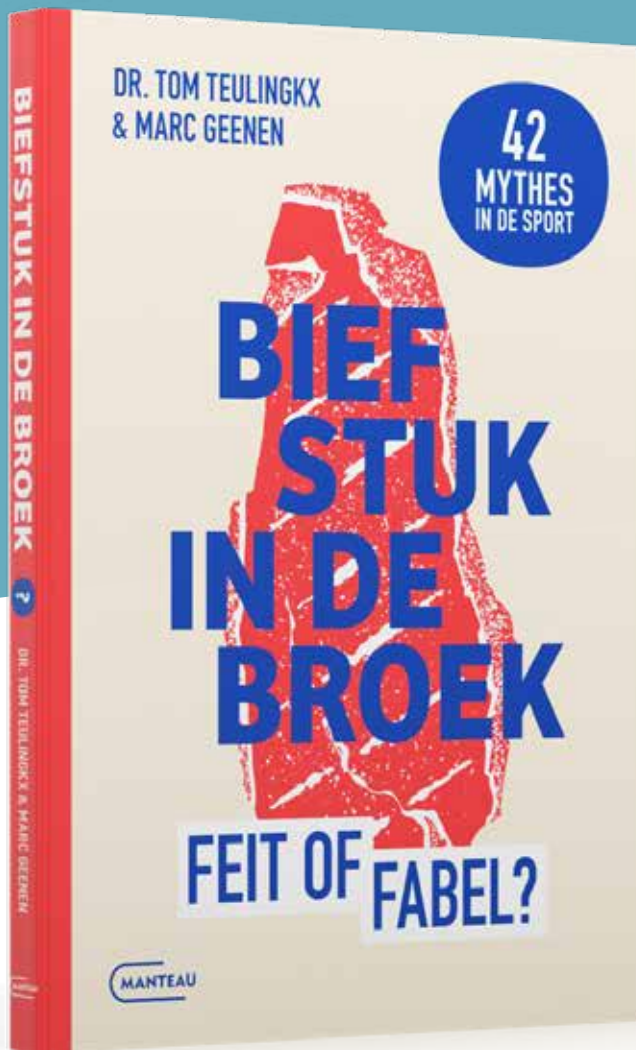


[Alors on danse](#)



[Psychokiller](#)

Boeiende en toegankelijke informatie, wetenschappelijk getoetst én met een fijne pen geschreven. Gespreksstof gegarandeerd in de kantine of op café



Biefstuk in de broek

Feit of fabel? 42 mythes in de sport

Tom Teulingkx
& Marc Geenen

In de sport circuleren veel verhalen over wondermiddeltjes om de pijn te verzachten, trainingstechnieken met spectaculaire resultaten, voedingspreparaten die je kracht, uithouding en ultrasoepele spieren beloven. Maar wat is daarvan aan? Sportarts Tom Teulingkx en medisch auteur Marc Geenen bekijken alles door een medische, kritische en wetenschappelijke bril en zoeken antwoorden op vragen als: werken warme zalven tegen gewrichts- of spierpijn? Is *barefoot running* echt zo gezond? Is natriumbicarbonaat (baksoda) het nieuwe prestatieverhogende wondermiddel?

- Perfect cadeau voor Vaderdag
- Ideale gesprekstof voor dé sportzomer van 2024, met het EK voetbal, de Ronde van Frankrijk en de Olympische Spelen
- Op de expertise van de auteurs wordt regelmatig een beroep gedaan in de media
- Toegankelijk geschreven, aantrekkelijke lay-out

Marketing

- Boekvoorstelling
- Auteurs zijn beschikbaar voor lezingen



© facepeeters

Dokter Tom Teulingkx is huisarts-sportarts, voorzitter van de vereniging voor sportartsen (SKA) en van de Belgische Vereniging van sportgeneeskunde (BFSEM), docent aan de Vlaamse Trainersschool, lid van de medische commissie en bondsarts van Belgian Cycling.



© facepeeters

Marc Geenen is medisch auteur, communicatiemanager van de SKA, secretaris van de BFSEM, Head of Science van Perform2Achieve, docent aan de Vlaamse Trainersschool en gewezen adviseur van de Vlaamse minister van Sport.

Samen schreven ze het boek *Let Them Play*.

Mei 2024

224 blz. / 17 x 24 cm

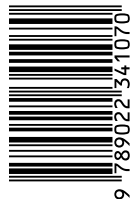
€ 24,99 (paperback)

NUR 480 / 740 / 860 – Sport en Spel algemeen /

Mens en maatschappij algemeen / Gezondheid algemeen

Omslagontwerp: Door Beutels & Armée de Verre Bookdesign

ISBN 978 90 223 4107 0



9 789022 341070

THEMA
32

Biefstuk in de broek



Pijn aan de kont. Wielrenners kunnen ervan meespreken. Ruiters en motards ook. Hoe kun je zadelpijn voorkomen? Hoe geraak je van af? En klopt het dat sommige renners vroeger een steak in hun broek staken, of is dat een broodjeaapverhaal?

Pain in the ass

Wie weleens lang fietst, krijgt vroeg of laat misère met de derrièrre: zitvlakklachten, aka zadelpijn, een zere kont, een pijnlijk gat. Beginnende duurfleters hebben er makkelijk last van. Zij moeten immers nog "zitvlees" kweken. Dat kost, afhankelijk van de afstanden die je rijdt, enkele dagen tot weken tijd. Soms blijft de hinder beperkt tot drukpijn in de weefsels onder beide zitbotjes (os oschi), maar vaak raakt ook de huid aangetast. Dat gaat van lichte irritatie tot schrijnend pijnlijke puisten, die het fietsen of paardrijden tot een hel maken.

Furnunkels en karbongkels

Meestal gaat zadelpijn vanzelf over, tenminste als je achterste een paar dagen rust kan nemen, wat tijdens meerdaagse tochten niet het geval is. Een van de vaakst voorkomende problemen is een funkel of steenpuist. Dat is een huidbultje, strak gevuld met etter, als complicatie van kapot geschuurde huid of door een verstopping in een talgklier of haarzakje. Soms zit er een geel kopje op zo'n puist, van de pus. Ziet het kopje zwart, dan hebben zich daar dode huidcellen opgehoopt. Furnukels zijn meestal niet ernstig, zolang ze niet op het hoofd, in het gezicht of in de nek zitten, want dan bestaat het risico dat de streptokokbacteriën waardoor steenpuis-

12

ten meestal worden veroorzaakt, naar de hersenen trekken en tot meningitis leiden. Heb je een steenpuist op je achterwerk, dan is niets doen in eerste instantie verstandig. Gewoon afblijven en niet proberen zo'n ding uit te knijpen, of dat door je partner te laten doen in ruil voor een medaille wegens moed en zelfopoffering. Uitknijpen is verleidelijk en, veel mensen doen het tóch, maar het kan de ontsteking erger maken. Vooral als de puist diep ligt, is het moeilijk al de etter weg te krijgen. Voor je het weet druk je de bacteriën alleen maar dieper in het lichaam. Draag gewoon losse kleren en neem eventueel paracetamol tegen de pijn. Smeer er geen ichtylol of een andere trekzalf op, want ook dat kan schadelijk zijn. Op den duur gaat een funkel vanzelf open. Spoel de huid dan met wat lauwwater af en doe er een verbandje op. Duurt het probleem te lang naar je zin, of heb je zoveel last van die rotpuist dat je niet meer kunt fietsen, ga dan bij je huisarts langs. Die zal er een klein sneetje in maken om de druk weg te halen. Je zult sowieso moeten moonen, maar dan weet je dat.

Zitten er meerdere steenpuisten op een kluitje of lopen ze in elkaar over, dan spreken we van een karbonkel, ook wel negenoog of koolzweer genoemd. Zo'n karbonkel is ernstiger dan een funkel. Ook karbonkels kunnen spontaan genezen als je de gelegenheid hebt om een paar weken te rusten, maar soms moet je een antibioticum nemen of is een chirurgische ingreep nodig.

Heb je een steenpuist op je achterwerk, dan is niets doen in eerste instantie verstandig.



It, omnis rem
velita libere eos
ulpa quis quare
dolesti buste

13

Hoe voorkom je zulke toestanden?

Een degelijk zadel, goed op maat en zonder harde randen, is alvast een start. Contra-intuïtief is dat zadels van fervente wielrenners hard zijn, terwijl doorsnee fietsers gemiddeld voor malse gelzadels kiezen. Je moet zelf ondervinden wat jouw fietstijl het beste werkt, maar harde zadels helpen om een agressieve positie aan te nemen, die de snelheid bevordert en het schuren tegengaat. Op een koerszadel zweef je meer dan dat je erop zit.

Zadelpijnpreventietips

- investeer in een goed zadel en een fietsbroek met zeemvel
- breng talkpoeder of broekvet aan voor het fietsen
- verander regelmatig van houding tijdens het fietsen
- bouw de conditie van je zitvlak langzaam op

En dan heb je uiteraard nog een deugdelijke broek nodig. Sportsupermarkten verkopen allerlei weerbestendige maar goed ventilerende fietsbroeken met ingebouwd zeemvel. Draag zo'n fietsbroek wel op je blote bips en niet boven een onderbroek. Je lacht, maar mensen doen dat. Tijdens een lange wielertocht heb je voor elke dag een schone fietsbroek of zeemvel nodig. Ofwel een flinke tube Wipp Express.

Houdt dit steak?

Er was een tijd dat renners zelf met creatieve oplossingen voor hun kongsors moesten komen, met name tijdens lange rittenkoersen, die toen niet over strak asfalt maar op weerbarstige kassei-, grind- en zandwegen werden afgewerkt. Volgens de legende staken sommige coureurs weleens een rauwe biefstuk in hun broek om de schokken te breken. Eigenlijk beschermden ze hun achterwerk met een organische variant van de second skin die we vandaag inzetten tegen blaren. Het principe is dus niet zo dwaas, als je zo'n entrecôte of filet pur tijdig vervangt tenminste.

12

Wij kennen eerlijk gezegd niemand die in de huidige eeuw biefstuk heeft ingezet tegen zadelpijn. Als de techniek ooit al werd toegepast, dan was het vele decennia geleden en moet je bij oud-strijders van de wielersport te rade gaan. Maar kennelijk hangt het antwoord af van de ancian aan wie je de vraag stelt. Volgens de ene veteraan berust het vermeende gebruik van biefstukken tegen zadelpijn in de wielersport op een broodjeaapverhaal. Volgens de andere flandrienen gingen er wel degelijk rauwe steaks in sommige broeken, met name vóór de Tweede Wereldoorlog, maar was het geen wereldwijde gewoonte. Volgens nog anderen had je zelfs renners die een gebakken exemplaar gebruikten, dat in de broek lekker warm bleef en in geval van nood onderweg nog kon worden opgegeten ook! We mogen er niet aan denken, maar – hoe het ook zij – biefstukken waren doorgaans voorradig toen in de buurt van coureurs en koersen. Ze hoorden bij het standaarddieet van renners. – Zo circuleert de mare dat Joop Zoetemelk op woensdag 4 juli 1973 een rit van de Tour de France heeft gewonnen met een lap vlees onder zijn achterwerk. Als we de heer Holthausen, auteur van 'Een open boek', mogen geloven, dan is dit verhaal authentiek. Op de vooravond van de rit wordt Zoetemelk na de extreem hobbelige kassei-etappe naar Roubaix onder handen genomen door zijn masseur. Die stelt een knalrote steenpuist op 's mans nobele zitvlak vast. "Puisten waren destijds een veelgehoorde kwaal in het peloton", schrijft Holthausen. "Renners reden nog met wollen broeken en wanneer het warm was, renners onderweg water morsten, de broekenzeem niet goed was ingesmeerd of er een verkeerd wasmiddel werd gebruikt, konden de renners last van een steenpuist krijgen." Opgeven was geen optie voor Zoetemelk: "Dus, dan maar een biefstuk." Zo gebeurde. Er werd een mooie kalfslapje over de puist gelegd, waarna Joop de rit naar Nancy won.

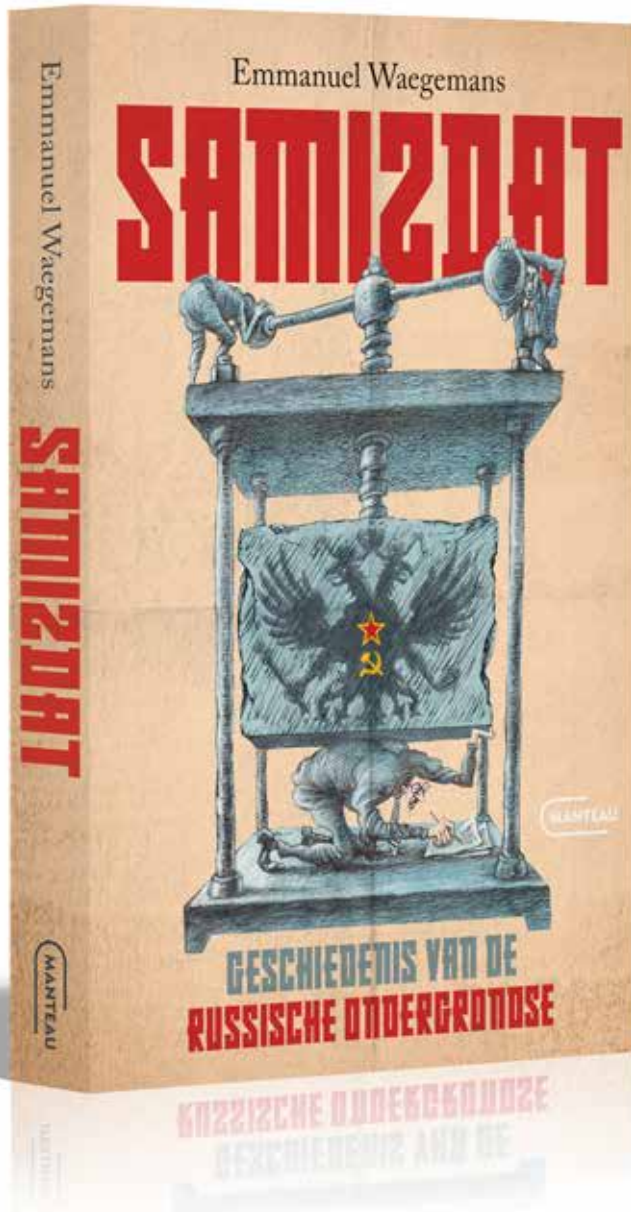
15%
lorem dolo
ipsum

Conclusie

De steak-in-de-broekmethode mag dan onsmakelijk wegen en in de wielrennerij eerder uitzonderlijk zijn toegepast, ze heeft minstens één keer goed geholpen.

13

18 MEI



Mei 2024

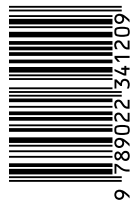
Ca. 200 blz. / 14 x 21,5 cm

Ca. € 22,99 (paperback)

NUR 680 – Geschiedenis algemeen

Omslagontwerp: Buro Blikgoed en Mikhail Zlatkovskii

ISBN 978 90 223 4120 9



Samizdat

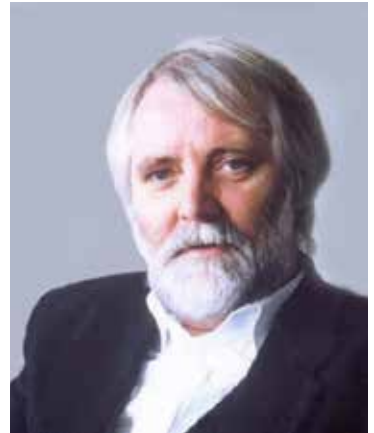
Geschiedenis van de Russische ondergrondse

Emmanuel Waegemans

- Terugblik op de literaire en politieke illegaliteit in de Sovjet-Unie
- Historisch maar brandend actueel

De censuur was alomtegenwoordig, de politie streng, ook al in de tsaristische tijd. En toch ontstond in de Sovjet-Unie een circuit van clandestiene uitgaven in eigen beheer, de samizdat, dat zich verspreidde naar de satellietstaten in Oost-Europa en dat tot het ineenstorten van de USSR zou blijven bestaan. Vaak werden die publicaties naar het Westen gesmokkeld, waar sommige in eigen land verboden schrijvers grote faam verwierven.

Emmanuel Waegemans, die ooit zelf manuscripten de Sovjet-Unie uit smokkelde, schetst hoe de samizdat ontstond, hoe de censuur tussen 1700 en 2000 te werk ging en hoe het circuit groeide en bloeide, ondanks zware repressie. De samizdat was een spiegel van zijn tijd. Al wat de overheid verboden had, kwam aan bod.



Emmanuel Waegemans (1951) is emeritus hoogleraar aan de KU Leuven, waar hij Russische literatuur en cultuur doceerde. Hij publiceerde onder meer *Geschiedenis van de literatuur in Rusland*, *Sint-Petersburg* en *De Russische Krim*.

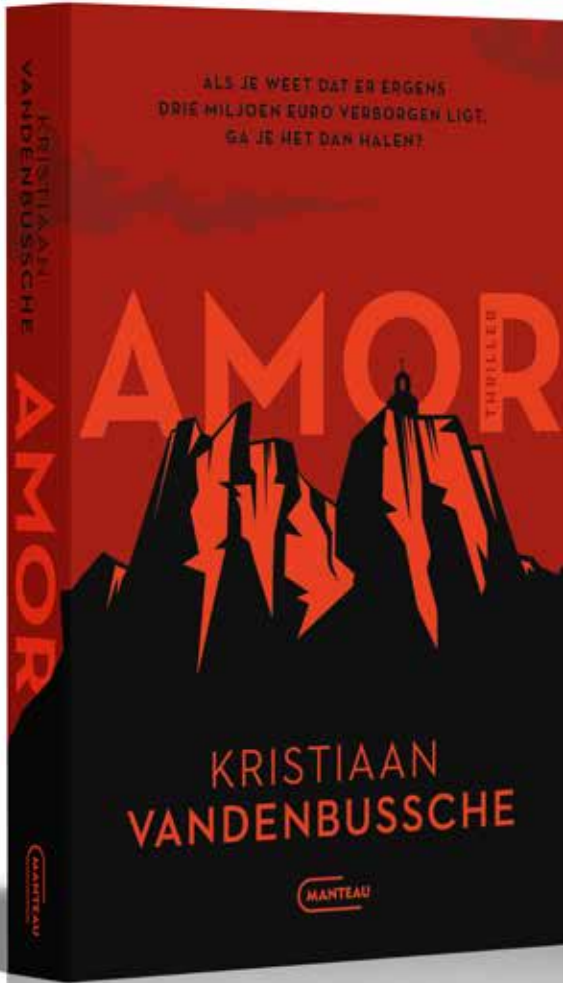
Ook beschikbaar



De Russische Krim

ISBN 978 90 223 390 91

€ 24,95



‘Jij lijkt me iemand die veel durft, toch?’ zegt John.
‘Ik ben geen bangerik’, knikte Kikoto.
‘Kun je discreet zijn?’
‘Hoe bedoel je?’
‘Kun je een geheim bewaren?’
‘Jazeker, ik weet zelfs niet aan wie ik een geheim zou verklappen. Ik ken hier in België nog niet veel mensen.’
‘Ik ken een manier voor jou om uit de miserie te geraken.’

Mei 2024

Ca. 256 blz. / 14 × 21,5 cm

Ca. € 22,50 (paperback)

NUR 330 – Spannende boeken

Omslagontwerp: Buro Blikgoed

ISBN 978 90 223 4117 9



9 789022 341179

Amor

Kristiaan Vandenbussche

- Spannende, avontuurlijke thriller met een flinke dosis vriendschap en een vleugje romantiek
- Vandenbussches eerste roman *Cupido* was een schot in de roos

Het leven van Kikoto, een Congolese vluchteling, zal na een ontmoeting met de charmante flierefluiter John nooit meer hetzelfde zijn. In dit nauwkeurig geconstrueerde verhaal brengen hun avonturen hen van de Vlaamse kust tot in de prachtige Italiaanse Dolomieten. Kikoto en John, vluchtend en tegelijkertijd op zoek, komen op hun tocht van de ene benarde situatie in de andere terecht, waardoor je deze spannende pageturner onmogelijk kunt weleggen. Ook al omdat je langzamerhand te weten komt wat de getraumatiseerde Kikoto zo kwelt.

Marketing

- Boekvoorstelling
- Digitale campagne

Ook beschikbaar



Cupido

ISBN 978 90 223 3745 5

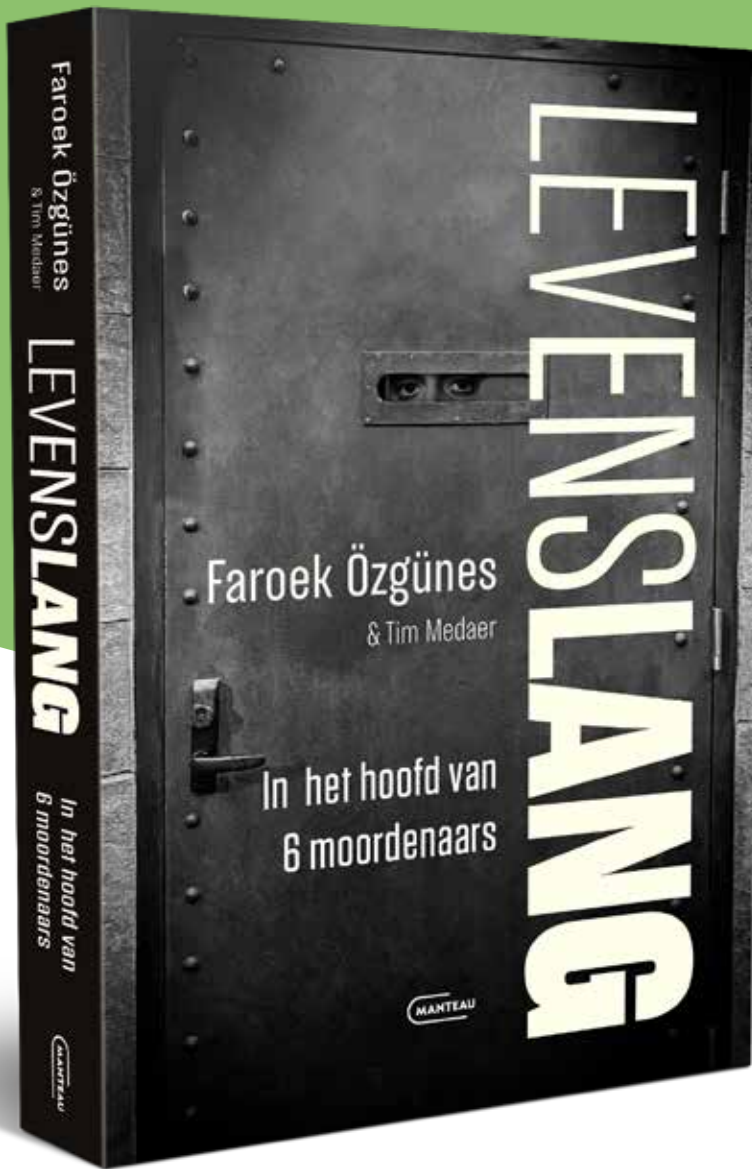
€ 15



© Chess Bonte

Kristiaan Vandenbussche (1975) stamt uit een familie van magistraten en is zelf sinds 2000 advocaat aan de balie van Gent. Hij stond als strafpleiter al tientallen keren voor een hof van assisen en een correctionele rechtbank in zaken van moord en doodslag. Dat belet hem niet een volbloed avonturier te zijn. Zijn ervaringen dienen als inspiratiebron voor zijn romans.

22 MEI



Mei 2024

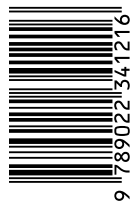
Ca. 240 blz. / 14 x 21,5 cm

Ca. € 25 (paperback)

NUR 740 – Mens en maatschappij / 339 – True crime

Omslagontwerp: Leen Depooter – quod.voor de vorm.

ISBN 978 90 223 4121 6



9 789022 341216

Levenslang

In het hoofd van 6 moordenaars

Faroek Özgünes & Tim Medaer

Voor de VTM-reeks *Levenslang* ging Faroek Özgünes praten met zes tot levenslang veroordeelden. Aan de ene kant zijn er hun verschrikkelijke daden, anderzijds de ultieme straf, die gevangenen ‘voorgoed’ achter de tralies doet belanden. Toch heeft de meerderheid van hen de hoop ooit nog vrij te komen.

Wat doet een levenslange straf met iemand? Als al je vrijheden worden afgenomen, wat blijft er dan nog van je over? Is de gevangenis een plek van herstel die gedetineerden voorbereidt op een terugkeer in de maatschappij?

De urenlange gesprekken met zes gedetineerden leiden tot opmerkelijke vaststellingen in het boek bij de reeks.



Faroek Özgünes (1963) studeerde journalistiek en vertaler-tolk. Sinds 1991 werkt hij als misdaadjournalist bij *VTM Nieuws*. In 2011 verscheen zijn boek *De parachutemoord*, in 2017 publiceerde hij *De kasteelmoord*.

- Faroek Özgünes trekt je de leefwereld van zes tot levenslang veroordeelden in
- Urenlange een-op-eengesprekken geven een unieke inkijk in wat een levenslange straf doet met mensen
- Inhoudelijk sterke aanvulling bij de gelijknamige VTM-reeks



‘Dr. MacNamara is de juiste persoon om dit verhaal te vertellen en neemt je mee van theorie naar praktijk.’

Gordon Neufeld, PhD, oprichter van het Neufeld Institute

‘Dit boek gaat over ontwikkelingsleer die is vertaald naar praktische liefde.’

Gabor Maté, MD

‘Iedere ouder van een peuter of kleuter moet dit boek lezen.’

Kristy Pillinger, hoofdredacteur van Nurture Parenting Magazine

Mei 2024

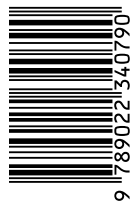
Ca. 304 blz. / 15 x 23 cm

Ca. € 24,99 (paperback)

NUR 854 – Opvoeding van kinderen en jongeren

Omslagontwerp: Leen Depooter – quod.voor de vorm.

ISBN 978 90 223 4079 0



9 789022 340790

Rusten, spelen, groeien

Jonge kinderen begrijpen (en iedereen die zich zo gedraagt)

Deborah MacNamara

‘Na het lezen van het boek van dr. Deborah MacNamara was het nog nooit zo bevredigend en bevrijdend om de onvolwassenheid van kinderen te omarmen.’

Jonge kinderen vertonen vaak ‘extreem’ gedrag: driftbuien, niet luisteren... De sleutel om hen te begrijpen ligt in het besef dat hun gedrag niet persoonlijk is, noch een stoornis of tekort. Gebaseerd op wetenschap en de relationele ontwikkelingsbenadering van de gerenommeerde psycholoog en bestsellerauteur Gordon Neufeld laat Deborah MacNamara in *Rusten, spelen, groeien* zien hoe cruciaal volwassenen zijn bij het creëren van de omstandigheden waarin jonge kinderen floreren. Het boek geeft geen snelle, kant-en-klare oplossingen, maar biedt een routekaart voor meer inzicht in deze fantastische leeftijd.



Dr. Deborah MacNamara is klinisch adviseur en opvoeder met meer dan 25 jaar ervaring. Ze is docent aan het Neufeld Institute, heeft een adviespraktijk, houdt regelmatig lezingen over de ontwikkeling van kinderen en adolescenten en geeft radio- en televisie-interviews.

Ook beschikbaar



Laat je kind niet los

ISBN 978 90 223 3865 0

€ 24,99

- Vertaald in 14 talen, waaronder Frans, Duits, Italiaans, Spaans en Mandarijn
- Met praktische tips voor het dagelijks leven van opgroeiende jonge kinderen en hun ouders



- Leer hoe phishing werkt en laat die online inbreker jouw digitale deur voorbijlopen
- Met herkenbare cases, anekdotes en tips en tricks om je online veiligheid te verhogen
- Praktisch en laag-drempelig, humor inbegrepen

Mei 2024

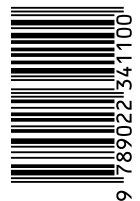
Ca. 192 blz. / 14 x 21,5 cm

Ca. € 19,99 (paperback)

NUR 740 – Mens en maatschappij

Omslagontwerp: Armée de Verre Bookdesign

ISBN 978 90 223 4110 0



9 789022 341100

Stop phishing

30 tips om je online veiligheid te verhogen

Nico Joos en Katrien Van Effelterre

Niemand vertrekt met vakantie terwijl de voordeur wagenwijd openstaat. En natuurlijk moet ook die dure fiets op slot bij de supermarkt. Waarom moet je mailbox het dan stellen met een kartonnen deurtje waarvan de sleutels voor het grijpen liggen? Meer dan de helft van de internetgebruikers heeft wachtwoorden die in maximaal vijf seconden te kraken zijn. Dat is maar één voorbeeld van de nonchalance die ons online gedrag typeert, en waartegen de auteurs van dit boek je willen wapenen.

In gewonemensentaal laten ze je zien hoe je phishingmails herkent, welke cookies je computer het liefst lust of hoe je 'slimme' deurbel dwaze gevolgen kan hebben. Met dertig praktische tips maak je jouw internetgedrag veiliger. Omdat jij geen makkelijk slachtoffer hoeft te zijn.



Nico Joos (1978) is IT-consultant gespecialiseerd in cybersecurity. Hij geeft lezingen, trainingen en advies.



Katrien Van Effelterre (1979) is doctor in de Germaanse taal- en letterkunde en schreef al enkele boeken.

Samen slagen ze erin het IT-jargon te overstijgen, zodat iedereen, jong of oud, geboren met of zonder mailadres, met hun boek aan de slag kan.

28 JUNI

Cartoons 2024



Al meer dan 60 jaar is het Cartoonfestival Knokke-Heist een icoon van creativiteit en humor aan de Belgische kust en daarbuiten. Cartoonisten uit alle hoeken van de wereld geven hun kijk op de toestand van de planeet in een taal die iedereen begrijpt: humor. Dat levert vaak brandend actuele cartoons op, zoals altijd in diverse en vindingrijke tekenstijlen.

Dit boek bundelt de beste cartoons van het festival. Duik in een kleurrijke wereld van humor en verbeelding met dit Cartoonboek 2024.

Juni 2024

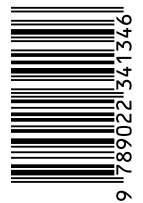
Ca. 128 blz. / 19 x 19 cm

Ca. € 22,99 (paperback)

NUR 371 – Cartoons

Omslagontwerp: Sin Aerts

ISBN 978 90 223 4134 6



Het barbecueseizoen komt eraan. Haal je Big Green Egg maar tevoorschijn.



Koken op de Big Green Egg

ISBN 978 90 2233788 2

€ 29,99

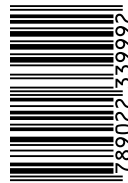


9 789022 337882

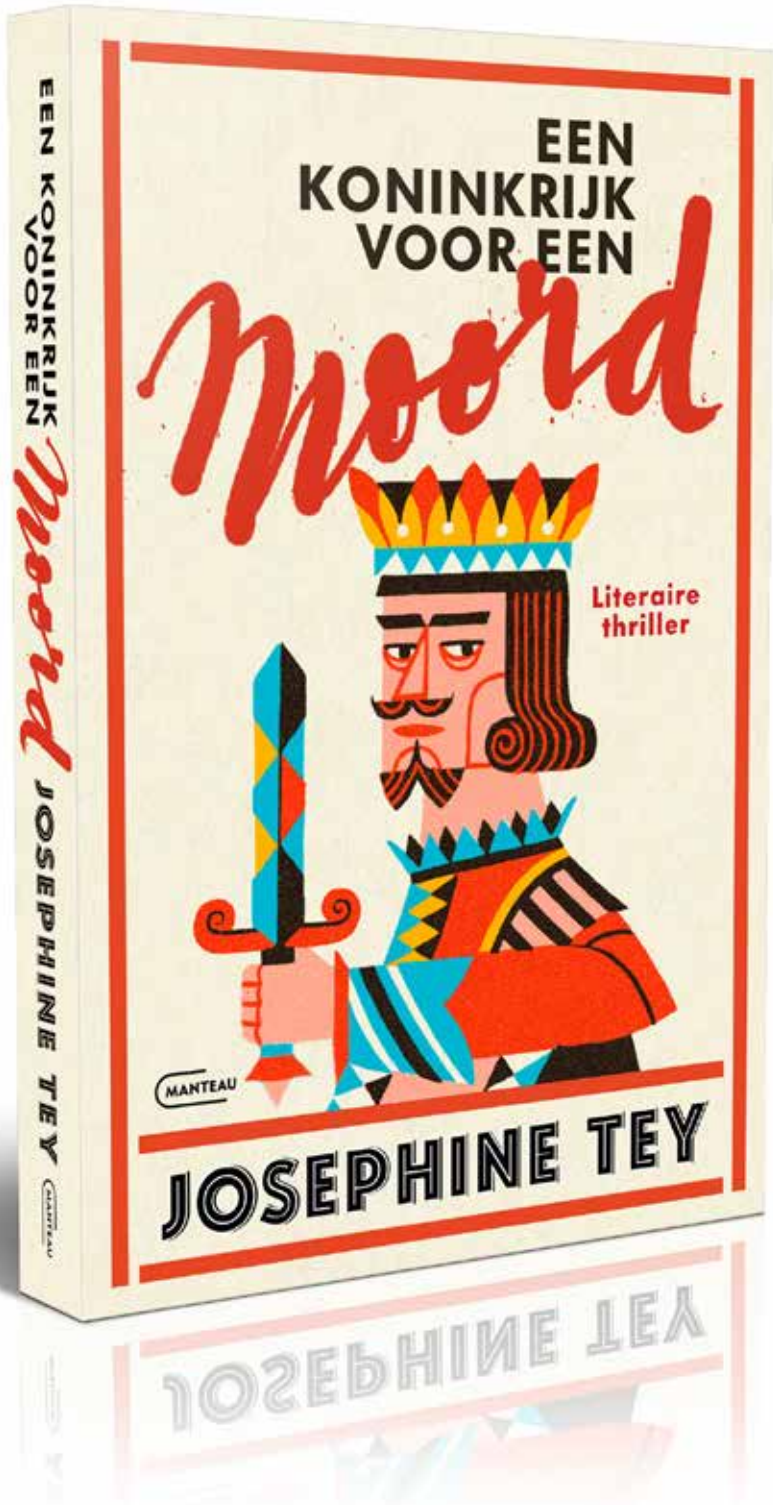
Big Green Egg Feest!

ISBN 978 90 223 3999 2

€ 39,99



9 789022 339992



Een koninkrijk voor een moord

Josephine Tey

Uit het Engels vertaald door Lore Coutinho

Wanneer Alan Grant, inspecteur bij Scotland Yard, in het ziekenhuis belandt, raakt hij geïntrigeerd door een portret van de Engelse vorst Richard III. De koning lijkt hem een vriendelijke, zachteardige man, terwijl hij de geschiedenis is ingegaan als een wrede moordenaar. Vanaf zijn ziekbed probeert Grant, geholpen door vrienden en kennissen, een historisch raadsel te ontrafelen. De theorieën die hij gaandeweg ontwikkelt, test hij uit op de artsen en verpleegsters die hem verzorgen. Wat als de geschiedenisboeken zich schromelijk vergissen?

- Een van de absolute klassiekers van de misdaadliteratuur eindelijk weer in het Nederlands beschikbaar
- Opvolger voor het succesvolle *De heksen van Milford*, heruitgegeven in 2023
- De beste detective aller tijden volgens de Britse thrillerschrijvers

Juni 2024

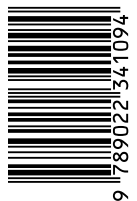
Ca. 304 blz. / 14 × 21,5 cm

Ca. € 24,99 (paperback)

NUR 330 – Spannende boeken algemeen

Omslagontwerp: Herman Houbrechts

ISBN 978 90 223 4109 4



Een van de
allergrootste
klassiekers
van de
misdaad-
literatuur

‘Een detective die een enorm verschil maakt. Ingenieus, enthousiasmerend en zéér onderhoudend.’

The Sunday Times

‘Een van de beste detectives aller tijden.’

The New York Times

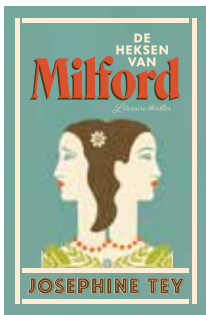
‘De spanning is het resultaat van onverwachte plotwendingen en een ingenieuze manier van vertellen. Geloofwaardig en overtuigend.’

The Spectator

‘Een koninkrijk voor een moord wordt weleens omschreven als de traagste misdaadroman aller tijden, maar is toch maar mooi de nummer één in de top honderd van de beste misdaadverhalen van de Engelse Crime Writers’ Association.’

John Vervoort in De Standaard

Ook beschikbaar



De heksen van Milford

ISBN 978 90 223 4025 7

€ 22,99

Josephine Tey (Elizabeth MacKintosh, 1896–1952) geldt als een van de belangrijkste misdaadschrijfsters van de twintigste eeuw. *De heksen van Milford* uit 1948 (dat in een nieuwe editie bij Manteau verscheen in 2023) en *Een koninkrijk voor een moord* uit 1951 worden nog steeds als hoogtepunten in het genre beschouwd.





Hét boek
voor fans
van de tele-
novelle *Milo*

Juni 2024

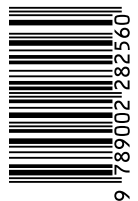
Ca. 144 blz. / 14 x 21,5 cm

Ca. € 18,99 (paperback)

NUR 340 – Populaire fictie algemeen

Omslagontwerp: Kaatigo

ISBN 978 90 02 28256 0



9 789002 282560

Milo

Het oog van de storm

Saskia Martens

- Eerste roman voor volwassenen bij telenovelle *Milo*
- De telenovelle loopt van voorjaar 2024 tot voorjaar 2025 op VTM

Milo werkt sinds kort op muziekschool Kosmos. Het is haar grote droom om daar ooit zelf te studeren, om een popster te worden. Maar voorlopig stelt ze zich tevreden met een baan in de cafetaria en de inspirerende aanwezigheid van de (toekomstige) popsterren om haar heen.

Terwijl buiten een storm op til is, heerst er een gezellige drukte op Kosmos. Milo, haar collega's en de studenten hebben een drukke dag en beseffen niet hoe gevaarlijk het buiten is. 's Avonds is het te laat: ze zitten als ratten in de val en kunnen door het stormweer geen kant op. Er zit niets anders op dan op school te overnachten.

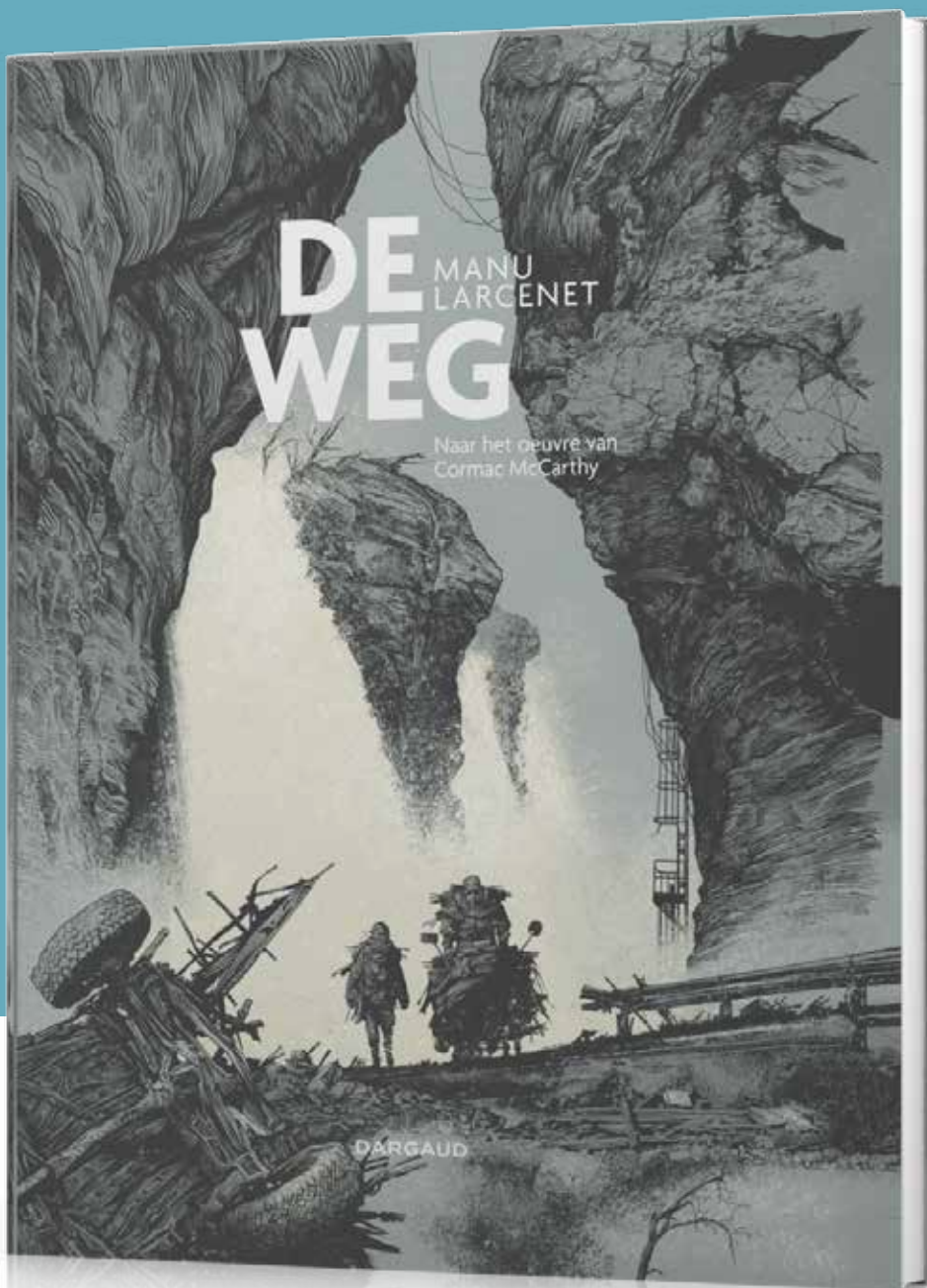


Saskia Martens is schrijfster, vertaalster, ghostwriter en eindredacteur. Ze is onder andere auteur van de spelletjesboeken en een aantal moppenboeken van *FC. De Kampioenen* en de puzzelboeken bij het populaire tv-programma *De Mol*. Ze schreef boeken voor de jongerenseries *Nachtwacht* en *#LikeMe*, en vertaalde kinder- en jeugdboekenreeksen zoals *Emilia Hoekland*, *Rory De Raaf* en *Kitty*.



Marketing

→ Tv-spotcampagne



De weg

Manu Larcenet & Cormac McCarthy

- Een graphic novel van Manu Larcenet (*Het verslag van Brodeck*)
- Verstripping van de roman *De weg* door Cormac McCarthy, in 2007 bekroond met de Pulitzerprijs en in 2009 verfilmd met Viggo Mortensen in de hoofdrol

De apocalyps heeft plaatsgevonden. De wereld is verwoest, bezaaid met assen en kadavers. Een vader dwaalt met zijn kind over de weg, ze duwen een karretje vol zonderlinge voorwerpen. Door de regen, de sneeuw en de koude trekken ze naar de zuidkust. Wat er van de mensheid overblijft, wordt geteisterd door kannibalen. Zullen ze hun zwerftocht overleven?



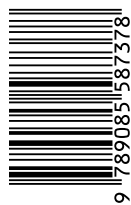
Juni 2024

Ca. 160 blz. / 30,5 x 24,5 cm

Ca. € 29,99 (hardcover)

NUR 360 – Strips algemeen

ISBN 978 90 855 8737 8





© Dargaud - Rita Scaglia

Manu Larcenet (1969) studeerde grafische vormgeving en volgde kunstnijverheidsschool. Hij maakte illustraties voor magazines en publiceerde vier stripalbums, twee cartoonalbums en twee rollenspellen. De collectie *Vrolijke vlucht* opende voor hem een serie volslagen krankzinnige cartoonbundels onder de algemene titel 'Het leven is lijden'. Daarnaast publiceert *Robbedoes* de wederwaardigheden van 'Pedro de neusbeer', dat hij maakt met Michel Gaudelette.

40 JUNI



Juni 2024

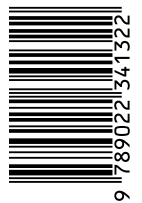
Ca. 360 blz. / 14 x 21,5 cm

Ca. € 24 (paperback)

NUR 305 – Literaire thriller

Omslagontwerp: Herman Houbrechts

ISBN 978 90 223 4132 2



9 789022 341322

Lex

Gert-Jan van den Bemd

Lex is de laatste tijd niet de plezierigste man om mee samen te leven. Zijn beslissing om zijn baan op te zeggen en fulltimeschrijver te worden was misschien toch niet zo verstandig. Het schrijven wil niet meer vlotten, nieuwe ideeën blijven uit. Dan ziet zijn vriendin tijdens haar wekelijkse hardlooptochtje iets opvallends: een man parkeert zijn auto, haalt een betaalbewijsje uit de automaat en rijdt meteen weer weg. Een week later gebeurt hetzelfde. Het intrigerende begin van een nieuwe roman. Lex hervindt zijn drive. Hij achterhaalt de identiteit van de man en maakt hem tot hoofdpersonage. Maar dat had hij beter niet kunnen doen.

‘Langzaam maar zeker verdicht zich het lot. Naar het eind wordt het zowaar nog heel erg spannend. En wat nou zo knap is: je wilt door blijven lezen. Ik heb het uiteindelijk in één dag uitgelezen. Ik dacht: Nou wil ik het weten ook. Het is heerlijk geschreven, goeie gesprekken, fantastisch.’

Lidwijde Paris over *Branco & Julia* in de boekenrubriek van *Nieuwsweekend*, NPO Radio 1 en Omroep MAX



© Thomas Sweertvaegher

Gert-Jan van den Bemd

publiceerde eerder de romans *De verkeerde vriend* (2018), *Na de val* (2019) en *Branco & Julia* (2022), en korte verhalen in onder andere *Tirade*, *Extaze* en *Elders literair*.

Ook beschikbaar



Branco & Julia

ISBN 978 90 223 387 04
€ 22,50



Sportieve (en andere) ontboezemingen*

Jan Boskamp

- Rauwe en eerlijke memoires, met niet eerder vertelde voetbal- en andere verhalen
- Verschijnt naar aanleiding van de Champions League-finale op 1 juni, de laatste wedstrijd die Jan Boskamp als voetbalanalyticus zal volgen

Oud-Feyenoorder en veelgevraagd voetbalanalyticus Jan Boskamp koestert het leven ondanks de tegenslagen. De dood bezorgde hem de voorbije jaren rake klappen. Maar ondanks alle lichamelijke en mentale verwondingen is zijn kenmerkende bulderlach stilaan terug. Zijn niet-aflatende liefde voor Feyenoord – ‘Mijn vader maakte op Varkenoord de kleedkamers en het spelershome schoon. Maar ook al die andere mensen voelden als familie, als thuis, ik *ken* ’t niet uitleggen’ – hield hem op de been in een periode van zware tegenslagen.

In zijn memoires blikt hij terug op zijn sportieve carrière en vertelt hij bijzonder openhartig over de voorbije jaren, toen de dood ongenadig zijn leven binnendrong. ‘Ik zie steeds meer mensen rondom mij wegvallen. Dat weegt door en zorgt ervoor dat ik het voetbal ook meer ben gaan relateiveren.’

* *Voorlopige titel*

Juli 2024

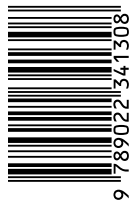
Ca. 256 blz. / 15 x 23 cm

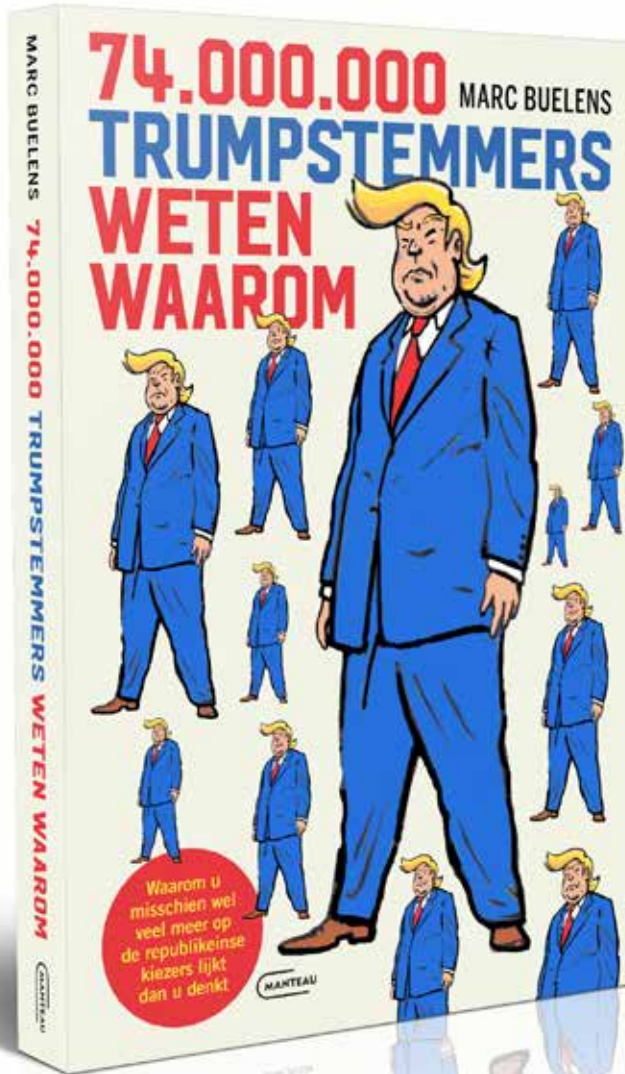
Ca. € 29,99 (paperback)

Cover nog niet beschikbaar

NUR 480 – Sport en spel algemeen / 402 – Waargebeurde verhalen

ISBN 978 90 223 4130 8





- Een andere kijk op Republikeins Amerika
- Waarom is en blijft de partij van Trump zo populair in *the land of the free and the home of the brave*?

Augustus 2024

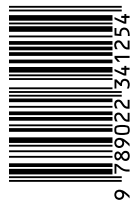
Ca. 192 blz. / 14 x 21,5 cm

Ca. € 23,99 (paperback)

NUR 680 – Geschiedenis algemeen

Omslagontwerp: Herman Houbrechts & Johan De Moor

ISBN 978 90 223 4125 4



9 789022 341254

74.000.000 Trumpstemmers weten waarom

Marc Buelens

Als Donald Trump in beeld komt, schudt de gemiddelde Europeaan meewarig het hoofd. Trump is een gevaarlijke narcist en een potentiële dictator; zijn Republikeinse partijgenoten zijn extremisten – en wat dan te denken van hun kiezers, ook bij de presidentsverkiezingen van 2020 nog altijd met 74 miljoen?

Verdiene de Trumpstemmers de overheersende reputatie van slaafse volgelingen wel? Elke dag krijgen we via de media een eenzijdig beeld ingelepeld. Komt dat overeen met de Amerikaanse realiteit? Hebben de aanhangers van Trump misschien wél een min of meer coherent mens- en wereldbeeld, dat niet eens zo hard verschilt van dat van veel Europese kiezers? En liggen de overtuigingen van de miljoenen Trumpstemmers misschien dichter bij de jouwe dan je zelf voor mogelijk houdt?

Professor Marc Buelens kijkt in dit revelerende boek voorbij de clichés, graaft net een tikkeltje dieper en probeert in kaart te brengen waarom de Republikeinen nog steeds zo populair zijn en blijven in *the land of the free and the home of the brave*.

Marketing

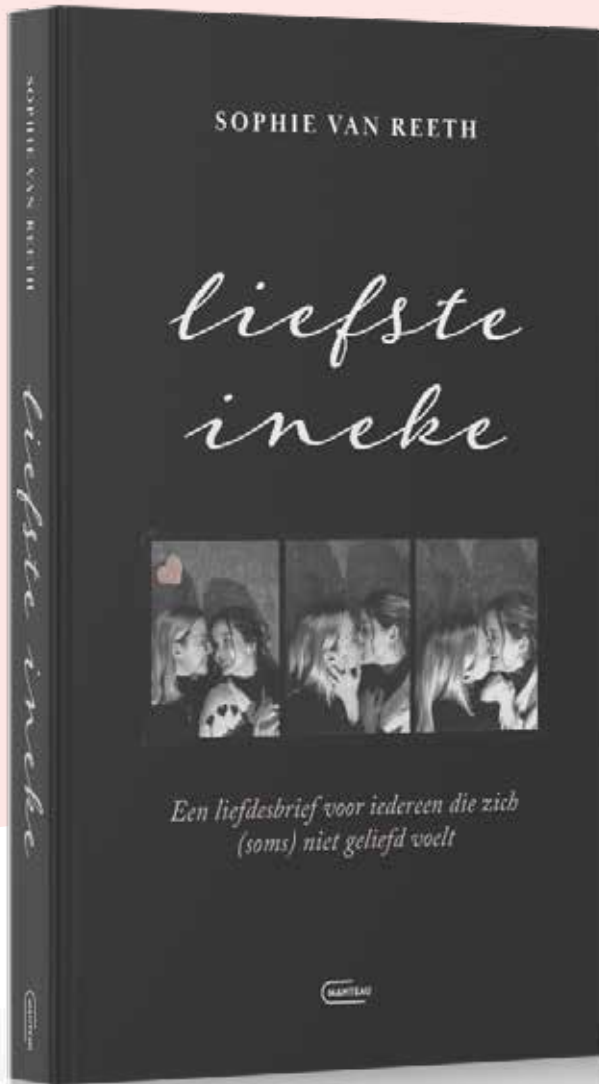
→ Boekvoorstelling



© Klara de Bont

Marc Buelens (1949) is emeritus professor aan de Vlerick Business School en de Universiteit Gent. Hij publiceert in columns en boeken over mens en organisatie, en over de manier waarop we ons een oordeel vormen – ook over zaken waar we niet al te veel verstand van hebben.

Waarom je misschien wel veel meer op de Republikeinse kiezers lijkt dan je denkt



Augustus 2024

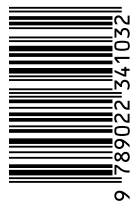
Ca. 192 blz. / 12,5 x 20 cm

Ca. € 23,50 (paperback)

NUR 740 / 770 – Mens en maatschappij / Psychologie

Omslagontwerp: Leen Depooter – quod.voor de vorm.

ISBN 978 90 223 4103 2



9 789022 341032

Liefste Ineke

Een liefdesbrief voor iedereen die zich (soms) niet geliefd voelt

Sophie Van Reeth

Ine en Marie ontmoeten elkaar in 2019. Ze hebben op dat moment allebei anorexia. Ine is er al bijna haar hele leven van overtuigd dat ze geen liefde verdient, wat haar herstel moeizaam doet verlopen. Marie ziet echter wat een mooi, speciaal persoon zij is. Na heel wat ups en downs beseft Ineke dat ze wel degelijk geliefd is, en die liefde ook verdient. Op 25 augustus 2023 trouwt ze met Marie.

Liefste Ineke is een boek dat leest als een roman. Elk hoofdstuk wisselt van het perspectief van Ine naar dat van Marie. Iedereen die het al mentaal moeilijk heeft gehad, zal zich kunnen herkennen in het zelfbeeld van Ine.

- Ine en Marie zijn het bekendste lesbische koppel op TikTok
- Actuele thema's als eetstoornissen, mentaal welzijn, seksualiteit, gender, (zelf)liefde...
- Iedereen verdient het om zich geliefd te voelen
- Veel aandacht op social media
- Lancering op 25 augustus, de eerste huwelijksverjaardag van Ine en Marie



© Pippa Carnier

Sophie Van Reeth (1999) is freelancejournaliste bij DPG Media. Ze studeerde geschiedenis aan de Universiteit Antwerpen, in 2020 schreef ze *Genoeg Gezwegen*. Daarnaast geeft ze vormingen voor PUNT.vzw en tatoeëert ze.

Ook beschikbaar



Genoeg Gezwegen

ISBN 978 90 223 3728 8

€ 20,99

Play Nostalgie Muziekkalender 2025



Een nostalgisch nummer voor elke dag van het jaar? Het kan, met de *Play Nostalgie Muziekkalender 2025*. Laat je verrassen door leuke weetjes en hilarische anekdotes over de mooiste nostalgische nummers uit de geschiedenis

Marketing

- Grote spotcampagne op Play Nostalgie
- Bijbehorende playlist
- Online campagne

September 2024

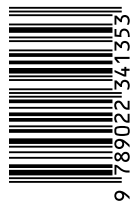
Ca. 736 blz. / 13 x 18 cm

Ca. € 20 (paperback)

NUR 14 – Kalenders

Omslagontwerp: Ranaa Tasatan

ISBN 978 90 223 413 53



Dagelijkse kost scheurkalender 2025

Jeroen Meus

Jeroen Meus blijft verzot op dagelijkse kost. En dus stelde hij ook voor 2025 een nieuwe scheurkalender samen. De lekkerste kalender van het jaar is terug en maakt de vraag 'Wat eten we vandaag?' helemaal overbodig.

Marketing

- Spotcampagne op VRT 1
- Tafeldisplays
- Advertentie- en retailcampagne
- Online contentocampagne



September 2024

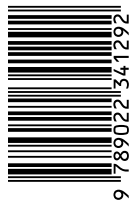
Ca. 658 blz. / 12 x 17,5 cm

Ca. € 20 (paperback, full colour)

NUR 440 / 14 – Eten en drinken algemeen / Kalenders

Cover nog niet beschikbaar

ISBN 978 90 223 4129 2





September 2024

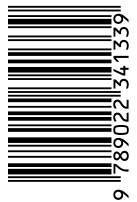
Ca. 736 blz. / 21,5 x 20 cm

Ca. € 30 (paperback, full colour)

NUR 423 / 14 – Moestuin / Kalenders

Omslagontwerp: Leen Depooter – quod.voor de vorm.

ISBN 978 90 223 4133 9



9 789022 341339

365 dagen in de moestuin

Wim Lybaert

- Prachtige tafelkalender met handige to do's, verrassende tips, recepten en historische weetjes
- Een niet-jaargebonden tafelkalender
- De perfecte aanvulling bij het boek *In de moestuin met Wim Lybaert*
- Ideaal cadeau dat het hele jaar door gekocht kan worden

Veertig jaar geleden legde tv-maker en auteur Wim Lybaert zijn eerste moestuin aan en sindsdien is hij gebeten door de moestuinmicrobe. Ondertussen schreef hij de bestsellers *Mijn Moestuin*, *Mijn Oogst*, *Het Goeie Leven* en *In de moestuin met Wim Lybaert*, waarvan in totaal meer dan 120.000 exemplaren verkocht werden.

In deze fraaie tafelkalender schotelt Wim Lybaert je elke dag van het jaar een handige to do, leuke moestuintip, verrassend groenterecept of historisch tuinweetje voor. Deze duurzame en tijdloze kalender vormt een onmisbare aanvulling op Wims moestuinboeken. Een ideaal cadeau dat je het hele jaar door kunt aanschaffen, voor beginners én doorgewinterde moestuiniers.

‘Al 40 jaar is de moestuin mijn ideale rustplek. Het is voor mij de enige plaats waar ik mijn hoofd echt leeg kan maken.’

Wim Lybaert



zaailijstje april

Vorige maand kon je de zaailingen maar beter zoveel mogelijk binnen of achter glas houden, maar vanaf april varen ze wel bij buitenlucht. Van zodra de eerste blaadjes verschijnen mogen ze buiten staan zolang het niet te hard waait, droog is, en bij voorkeur zonnig. Haal ze zeker binnen van zodra het in de vooravond kouder wordt en vergeet niet om extra water te geven. Door de nog koude temperaturen en lichte voorjaarswind buiten, droogt de grond van de zaailingen meer uit dan je zou denken.



ACHTER GLAS:

- aubergines
- tomaten
- selderij
- kolen
- augurken
- bonen
- courgettes
- patissons
- komkommer
- pompoen

IN VOLLE GROND:

- ui
- erwten
- sla
- meirapen
- pastinaak
- peterselie
- koriander
- kervel
- dille
- radijzen
- rode biet
- schorseneren
- spinazie
- tuinbonen
- warmoes
- winterprei
- wortelen

1
APRIL



Op een gegeven moment laat elke moestuinier de recepten los. En wat overblijft, is pure smaak, op het ritme van je moestuin. Veel beter wordt het niet.

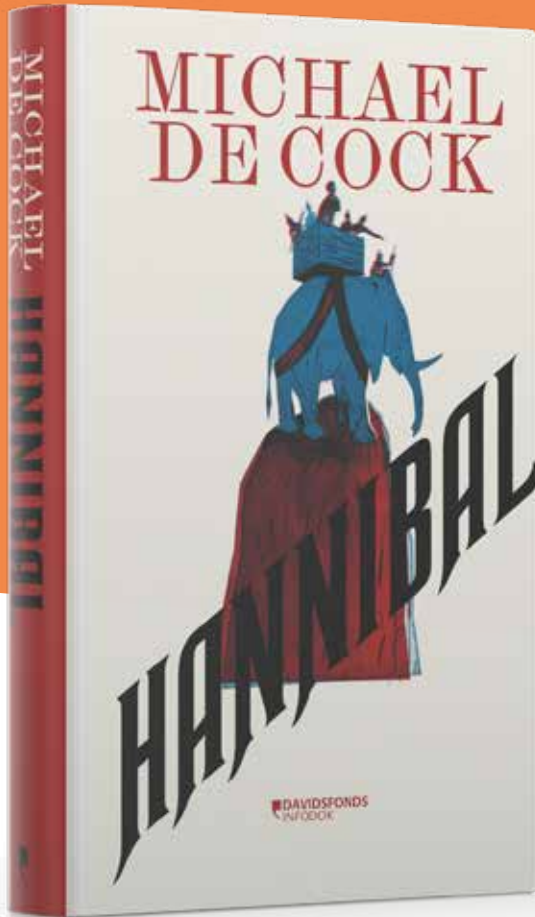
De essentie van de maand juni is dat het de grote overgangsmoed is van zaaien naar oogsten, van planten naar plukken, en van moestuin naar keuken. Het is niet dat ik in juni niets meer zaai: waarschijnlijk zaai ik straks nog wel wat rode bieten of boterboontjes. Het is ook niet dat ik niets meer uitplant: sommige winterkolen gaan nu pas de grond in. Maar het terrein verlegt zich toch langzaam naar de keuken.

Van maart tot juni was ik onafgebroken in de grond bezig, en van juli tot oktober zal ik onafgebroken in de keuken bezig zijn. Drie maanden zwarte handen, drie maanden rode handen, zo onthoud ik het altijd. De zwarte handen krijg ik van het zaaien en het planten, de rode van het innemen en eten van bessen, aardbeien, rode bieten en tomaten. En tussen die twee keer drie maanden zit de maand juni, als een overgangsmoed. De maand waarin je bijna op je gat kunt gaan zitten in de moestuin, maar zo langzamerhand je koksmuts en keukenschort moet gaan zoeken in de keuken, om ze vanaf juli niet meer uit te doen tot het einde van het seizoen.

Juni is mijn maand. Dat denk ik misschien wel elke maand, maar van juni is het zeker waar. Dan doen we als moestuinier namelijk eindelijk datgene waar we de voorbije maanden al dat werk voor deden: oogsten.

18
JUNI





Heruitgave
naar aanleiding
van de nieuwe
theater-
voorstelling

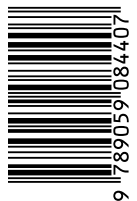
September 2024

Ca. 176 blz. / 15,5 × 22,8 cm

Ca. € 19,95 (softcover)

NUR 285 – Fictie 15+

ISBN 978 90 5908 440 7



9 789059 084407

Hannibal

Michael De Cock

- De theatervoorstelling gaat op 12 september 2024 in première in de KVS en zal in mei 2025 te zien zijn in Rotterdam. Vervolgens verhuist ze nog naar Brussel, Luik en Antwerpen

Meer dan 2200 jaar geleden vocht het Noord-Afrikaanse Carthago een legendarische strijd uit met het Romeinse rijk. De inzet: de macht over het Middellandse Zeegebied. De tocht van Hannibal, de grote Carthaagse veldheer, spreekt vandaag nog tot de verbeelding. Met een immens leger van meer dan 70.000 mensen en bijna veertig olifanten trok Hannibal dwars door Spanje, Gallië en de Alpen naar Italië. Hannibal Barca en zijn leger deden Rome daveren op zijn grondvesten en Hannibal werd zo een van de bekendste legerleiders uit de klassieke oudheid.

De geschiedenis van Hannibal en Carthago inspireerde tal van historici. Maar nooit werd het verhaal vanuit het standpunt van Hannibal zelf verteld. Nu krijgt de Carthager het woord om eindelijk zijn versie van de feiten te geven.



© Saskia Vanderstichele

Michael De Cock is artistiek leider van de Koninklijke Vlaamse Schouwburg (KVS) in Brussel. Daarnaast schrijft, vertaalt, bewerkt, regisseert en acteert hij. Er staan al meer dan twintig titels op zijn naam en in 2015 won hij de Boekenleeuw met *Veldslag om een hart*.

Ook beschikbaar



De jongen die graag katten tekende

ISBN 978 90 02 27318 6
€ 25,99



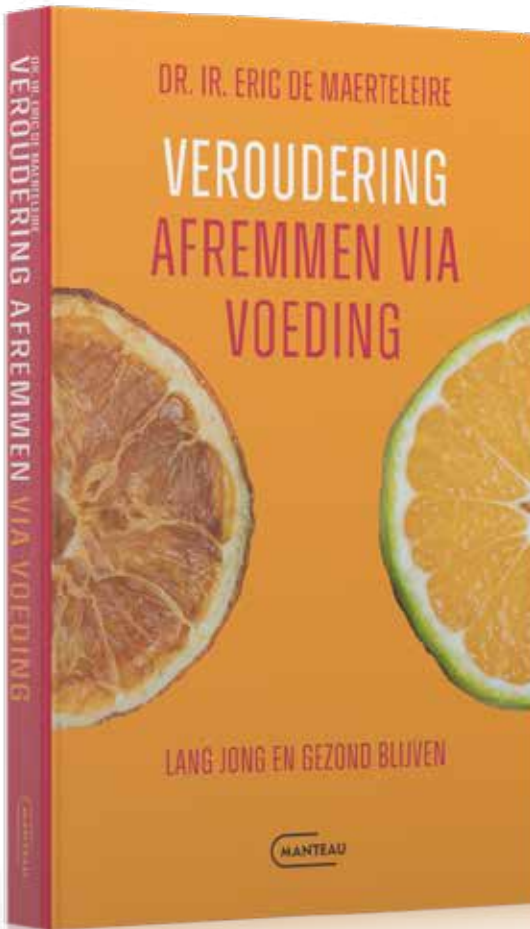
Veldslag om een hart

ISBN 978 90 5908 522 0
€ 22,99



Verre vrienden

ISBN 978 90 5908 500 8
€ 17,95



Lezers over de boeken van
Eric De Maerteleire:

‘Een van de beste boeken, eigenlijk een must om bij iedereen thuis te hebben – niet op een verstofte boekenplank, maar dichtbij en zichtbaar.’

‘Degelijk en goed onderbouwd boek. Een echte verademing in de vele “voedseladviezen”-boeken die voorhanden zijn.’

‘Zeer interessant en geloofwaardig boek over voeding. Ver boven mijn verwachting.’

September 2024

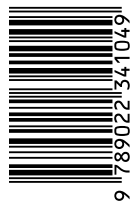
Ca. 320 blz. / 15 x 23 cm

Ca. € 24,99 (paperback)

NUR 860 – Gezondheid algemeen

Omslagontwerp: Armée de Verre Bookdesign

ISBN 978 90 223 4104 9



9 789022 341049

Veroudering afremmen via voeding

Lang jong en gezond blijven

Dr. ir. Eric De Maerteleire

In dit boek vertelt Eric De Maerteleire welke rol voeding speelt in het verouderingsproces en hoe je door voeding het verouderingsproces gunstig kunt beïnvloeden. Je krijgt antwoorden op vragen als: wat zijn antioxidanten en waarvoor zijn ze nodig? Waarom kan ik ultrabewerkte voeding beter zo veel mogelijk vermijden? Hoe hou ik mijn organen – hart, longen, lever, darmen, hersenen, ogen, huid... – gezond? Hoe kan ik ziektes als diabetes, kanker, hart- en vaatziekten, alzheimer, parkinson... afremmen of voorkomen? Boeiende en nuttige informatie met praktische aanbevelingen waarmee je direct aan de slag kunt.



Dr. ir. Eric De Maerteleire

was dertig jaar lang hoofd van het Gentse Stadslaboratorium en verstaat de kunst om soms moeilijke wetenschappelijke onderwerpen te vertalen naar een voor iedereen toegankelijk niveau. Hij is auteur van de succesvolle boeken *Gezond eten, gezond ouder worden* en *Fabels en feiten over voeding en gezondheid*, geeft voordrachten en wordt regelmatig als expert door de media geconsulteerd.

Ook beschikbaar



Gezond eten, gezond ouder worden

ISBN 978 90 223 3591 8

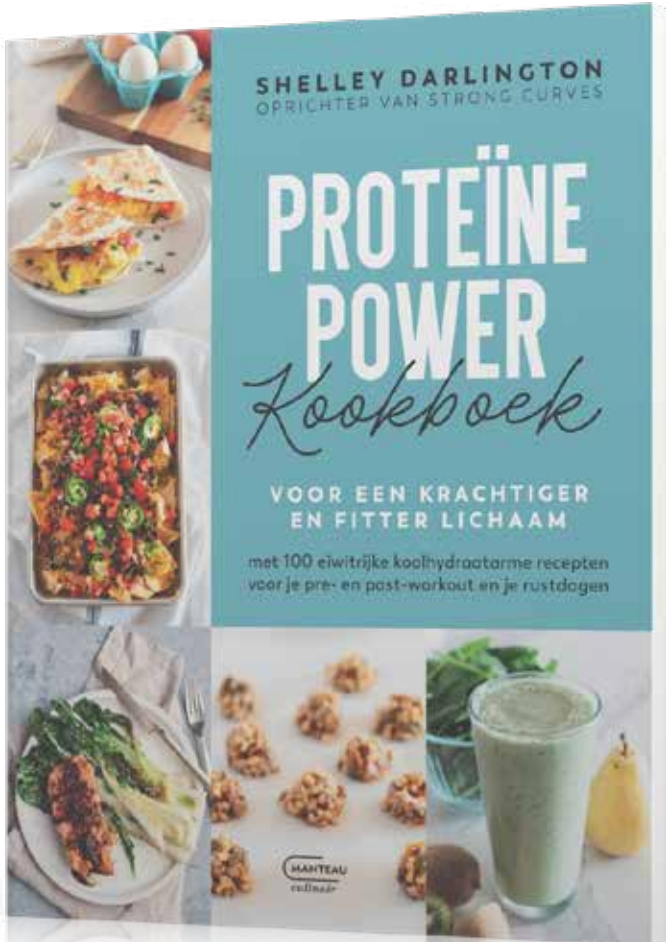
€ 27,50



Fabels en feiten over voeding en gezondheid

ISBN 978 90 223 3784 4

€ 25,99



Met 100
eiwitrijke,
koolhydraat-
arme recepten
voor je work-
outs en je
rustdagen

September 2024

Ca. 176 blz. / 20,3 × 25,4 cm

Ca. € 26,99 (paperback)

NUR 440 / 480 – Eten en drinken algemeen / Sport en spel algemeen

Omslagontwerp: Klaartje De Buck – Letterwerf

ISBN 978 90 223 4111 7



9 789022 341117

Proteïne Power Kookboek

Voor een krachtiger en fitter lichaam

Shelley Darlington

- Sterk en krachtig is het nieuwe slank
- Of je nu je lichaam wilt voorbereiden op een goede zweetsessie, wilt bijtanken na de sportschool of je herstel op rustdagen wilt maximaliseren, in het *Proteïne Power Kookboek* vind je smaakvolle recepten
- Proteïnen of eiwitten zijn big business

Krachttraining is de beste manier om je gezond, sterk en vitaal te voelen. Een solide trainingsplan is echter slechts de helft van het verhaal. Om het meeste uit je krachttraining te halen heb je een maaltijdplan nodig dat je spieropbouw ondersteunt. En dat is het *Proteïne Power Kookboek*.

De inleiding bevat nuttige informatie over voedingswetenschap en spieropbouw, uitleg over macronutriënten en tips voor het aanpassen van je dieet- en trainingsplan aan je maandelijkse cyclus. Het receptengedeelte is verdeeld in drie secties: vóór de training, na de training en rustdagen. Elke sectie bevat recepten voor ontbijt, lunch, diner, snacks, zoetigheden en drankjes. Wat dacht je van romige Toscaanse kip pre-work-out, eiwitrijke bananenpannenkoeken voor na de training of tortilla met spinazie en feta tijdens je rustdagen?

Sporten was nog nooit zo smakelijk!



© Mathilde Bouby

Shelley Darlington is een gecertificeerde personal trainer, voedingsdeskundige, yogalerares en oprichter van het populaire YouTube-kanaal voor vrouwenfitness Strong Curves. Ze werkt momenteel aan haar Strong Curves-app, die ze later dit jaar zal lanceren.

Bestelinformatie

België

Standaard Uitgeverij nv

Franklin Rooseveltplaats 12
B-2060 Antwerpen
www.standaarduitgeverij.be
+32 3 285 72 00

Verkoop binnendienst

besteldienst@standaarduitgeverij.be

Salesmanager

Yves De Brauwer
yves.debrauwer@standaarduitgeverij.be
+32 479 80 00 10

Accountmanagers

Ilse Trimborn
ilse.trimborn@standaarduitgeverij.be
+32 491 86 73 20
Sven Robeyns
sven.robeyns@standaarduitgeverij.be
+32 491 86 08 67

Marketing & pr

Mieke Deprez
mieke.deprez@standaarduitgeverij.be
+32 470 73 54 92
Yarrid Dhooghe
yarrid.dhooghe@standaarduitgeverij.be
+32 490 58 93 74

Nederland

New Book Collective

Niasstraat 6D
3531 WP Utrecht
www.newbookcollective.com
+31 20 226 02 38

Verkoop

Rutger Vos, Julia van Rij, Tjamke van Hekken
en Maarten Richel
verkoop@newbookcollective.com

Promotie

Mandy Hoenderop en Iris Meijer
promotie@newbookcollective.com

De prijzen en verschijningsdata in deze folder zijn indicatief. Gelieve contact op te nemen met onze verkoopdienst bij twijfel; zij beantwoorden graag je vragen.