

OMG Oud met glimlach

Alles wat je (niet) wilt weten over ouder worden

Een handboek voor de 40+ vrouw met tips van top tot teen

Geschreven door Esther Kollmann en Annette Wichmann

Dit boek gaat je niet jonger maken.

Maar wel wijzer, fitter en gelukkiger.

OMG...de afgelopen 4 jaar hebben wij 92 sites, 159 artikelen, 43 boeken, 2 apps, 1 televisieserie, 1 theatercollege, 16 instanties, 1 uitgever, 2 eindredacteuren, 1 corrector, 2 vormgevers, 14 experts, 25 inspiratiebronnen geraadpleegd, gesteund door 5 trouwe supporters. Uiteindelijk hebben wij al deze informatie samengevat in 296 pagina's.

Waarom een handboek over ouder worden?

Aan informatie over ouder worden geen gebrek. Juist door die enorme hoeveelheid en al die verschillende visies, duizelde het ons. We kregen behoefte aan een simpel van-top-tot-teen-overzicht: wat kan ik verwachten na mijn 40ste? Zo ontstond het idee om samen een handboek te maken, zoals het SAS survival handboek. OMG is een 'handifest', een handboek én manifest in één. Het legt uit wat er in ons lichaam gebeurt, geeft tips om de mogelijke (fysieke en mentale) ongemakken die je kunt verwachten het hoofd te bieden én belicht de positieve kant(en) van het ouder worden. Elk onderdeel hebben we laten checken door een expert op dat specifieke gebied. Wij delen graag onze eigen ervaringen én informatie die we de afgelopen vier jaar hebben verzameld met onze lezer, met als doel zo gelukkig, gezond en relativerend mogelijk ouder te worden. Volgens psychiater George Vaillant is gelukkig ouder worden een makkie, sterker nog: **"Ouderdom leidt tot meer geluk"**. Daar doen we het voor!

"Als ik alles vanuit mijn medische achtergrond lees, dan vind ik het van een hoog niveau. Hier is grondig wetenschappelijk vooronderzoek gedaan" feedback van een expert (arts)

Mann & Mann (de auteurs)



Wij kennen elkaar via werk. We hebben beide bij filmdistributeurs gewerkt. De één voor marketing, de ander voor sales. Volledig wederzijds respect en altijd een feest om samen te werken. We delen de laatste 4 letters van onze achternaam, ons sterrenbeeld en zijn allebei gevoelige bikkels met een ietwat cynische humor.

Nee, we voelen ons niet verlicht en vinden die lachrimpel of verstrooidheid niet altijd even charmant. Ja, er zijn dagen dat we ons oud en stijf voelen. En ja, het is beroerd dat het leven eindig is en dat we afscheid moeten nemen van dierbaren. We zijn op een leeftijd gekomen waarvan je zou kunnen denken dat alles alleen nog maar minder gaat worden. Hoe worden we gelukkig en fit ouder, in plaats van chagrijnig en uitgeblust? Wij zijn in ieder geval een stukje wijzer en fitter geworden en geven deze kennis graag door. Bij [deze](#).

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie, recensie-exemplaar, interviewafspraken, beeldmateriaal en eventuele winacties kunt u contact opnemen met in Wonderland via esther@naarwonderland.nl of 0650428210.



Paperback

Formaat: 170 x 245 mm

296 pagina's

ISBN 9789082897708

€ 24,95

Uitgever: inWonderland

Verkrijgbaar bij **Bol.com**

Voor meer informatie:

www.oudmetglimlach.nl

Voor downloaden van

beeldmateriaal:

www.oudmetglimlach.nl/pers/

[pers/](http://www.oudmetglimlach.nl/preview/)

Voor een **preview:**

[www.oudmetglimlach.nl/](http://www.oudmetglimlach.nl/preview/)

[preview/](http://www.oudmetglimlach.nl/preview/)

Hand(ig)boek waarin je alles van top tot teen kunt opzoeken.

OMG	
Wat staat erin?	
DE VOORBEREIDING	173 LIZLN Lichaamsdeel
12 BEN JE ER KLAAAR VOOR?	Zonder Leuke Naam
14 MENTALE PEPTALK	180 MOND Gebit Lippen
19 LATER ALS IK GROOT BEN	189 OGEN Huid Zicht
31 ZO WORD JE OUDER	199 SPIEREN & BOTTEN
	208 VOETEN
VAN TOP TOT TEEN	213 DE VERGETEN LICHAAMSDIELEN
38 ARMEN & HANDEN	
45 BBB Buik Billen Benen	EN ACTIE
56 BORSTEN	220 BEWEGING
65 DARMEN	230 GROOT HUIDONDERHOUD
73 GEZICHT	243 VOEDING
81 HAAR Hoofd	255 SLAPEN
91 HAAR Lichaam	261 ONTSPANNING
94 HART & VATEN	
108 HERSENEN Cognitief	TOT SLOT
119 HERSENEN Mentaal	276 EHBC Eerste Hulp Bij
133 HORMONEN	Cosmetische Ingrepen
146 HUID	279 EN BEDANKT
155 KNO Keel Neus Oren	282 BRONNEN
163 LONGEN	289 NOTEN