

Annick Ruyts: Slapeloos- Wanneer de nacht eindeloos lijkt, Overamstel uitgevers, Antwerpen, 2019, ISBN: 9789492626530 (Deskundigheid, Evenwicht, Lotgenoten, AG, PO)

**Soort boek/Ziekte/Stijl:**

Doorheen de jaren heeft Annick Ruyts van alles geprobeerd om 's nachts niet meer urenlang wakker te liggen in bed: slaappillen, antidepressiva, hormonen, yoga, ademhalingsoefeningen, wietolie (zonder THC), valeriaan, het hele homeopathische gamma... Annick getuigt in haar boek openhartig en met een vleugje humor over haar zoektocht naar slapeloosheid. Ook lotgenoten en medische experts vertellen hoe men slaapproblemen kan aanpakken.

**Over de auteurs:**

Annick Ruyts presenteerde de VRT tv-programma's als Grenzeloze Liefde, Te Gek en We Are From Belgium. De jongste jaren werkt ze als eindredactrice van Alleen Elvis Blijft Bestaan. Sinds vier jaar lijdt ze aan ernstige slapeloosheid. Uit haar getuigenis bij Hautekiet groeide een reeks op Radio 1 dit voorjaar en De slapelozen, een tv-reeks dit najaar op Canvas. Ze publiceerde Grenzeloze liefde (2004), Mijn hartje bonst voor jou (2009), Te gek (2011) en Slapeloos (2019)

**Inzien:**

<https://www.bol.com/nl/rnwy/productPage/preview/pdf.html?productId=9200000100104622>

**Extra/Recensies:**

[Kauwekoffie.be | Podcast met Annick Ruyts](#)

[Demorgen.be | Vannacht weer wakker gelegen, dit kun je eraan doen](#)