

RENS KROES

Rens
Mijn lifestyle guide

Met mind & body rituals, Powerfood en
tips voor een bewust leven

Spectrum

INHOUD

Voorwoord	6		
1. Good Vibes	9	3. Food	43
Bewust leven	12	Powerfood	46
It's all good, baby	14	Druk, druk, druk	49
Omarm je kwetsbaarheid	17	3 DIY's voor jouw healthy lifestyle	53
4 DIY's voor instant positivity	18	<i>1. Powerkitchen</i>	53
<i>1. Let it be-methode</i>	18	<i>2. Stappenplan om te beginnen</i>	58
<i>2. Wash it away</i>	18	<i>3. Powerplanning + Weekschema</i>	60
<i>3. Maandelijkse intenties</i>	19	Recepten	64
<i>4. Morning journal</i>	19	- <i>Ontbijt</i>	67
		- <i>Lunch</i>	72
		- <i>Diner</i>	81
2. Relax	23	- <i>Sweets & snacks</i>	89
Ontspanning	26	- <i>Drinks</i>	101
How to relax	28		
How to recharge	30	4. Beauty	107
4 DIY's voor instant relaxation	37	Aandacht voor je lijf	110
<i>1. Easy meditation</i>	37	No nasties	112
<i>2. Nighty-night tea</i>	38	Home made	112
<i>3. Checklist voor meer rust</i>	38	3 DIY's Beauty secrets	116
<i>4. Ademhalingsoefening</i>	38	<i>1. My daily beauty routine</i>	116
		<i>2. Go coco-nuts</i>	120
		<i>3. More self-love</i>	123
		Recepten	125
		- <i>Scrubs</i>	127
		- <i>Face & hair</i>	128
		- <i>Body</i>	131



5. Bewegen	137	Easy-peasy Detox	188
I like to move it	140	Weekschema	188
Motivatie	142	Fruity water-recepten	189
Body image	145	Detoxrecepten	190
4 DIY's voor thuis	146	 	
1. <i>Squats</i>	146	Cleanse à la Rens	198
2. <i>Single-leg deadlift</i>	147	Dagschema	200
3. <i>Seated Russian twist</i>	147	Saprecepten	201
4. <i>Seated spinal twist pose</i>	148		
Pre- & after workout food	150		
6. Home	153		
Een fijne ruimte	156		
Sfeertje	158		
8 recepten voor een fris huis	161		
- <i>Schoonmaakmiddelen</i>	161		
- <i>Huisparfum</i>	169		
7. Planet	171		
Toekomst	174		
Voetafdruk	176		
3 DIY's to make a change	182		
1. <i>Kleine verandering, grote impact</i>	183		
2. <i>No food waste</i>	184		
3. <i>Bzzz...</i>	185		
		Register	204
		Dankbaar	207

Voor je ligt het boek dat ik zo graag wilde maken. Een boek over meer dan alleen voeding. *Food* is mijn passie, na een reeks kookboeken is dat vast geen verrassing. En ik ben heel blij dat ik veel mensen mag inspireren op het gebied van lekker en goed eten, maar voor een écht gezond en gelukkig leven zijn meer factoren belangrijk.

Ik was een nieuwsgierig kind, en dat ben ik eigenlijk nog steeds. Mijn energielevel, de wisselwerking tussen *body & mind*, zingen en dansen, *selfcare* en de natuur met al haar mooie processen: ik laat me er heel graag door inspireren. Mijn bewuste, positieve levensstijl opent elke dag mijn hart en dat zorgt ervoor dat ik gelukkig ben.

Opgroeien in Fryslân gaf me het fundament om stevig in mijn schoenen te staan. Ik weet wie ik ben. En bovendien leerde ik daar hoe belangrijk het is om goed voor onze planeet te zorgen. Toen ik verhuisde naar de grote stad, kwamen er automatisch *daily struggles* zoals onzekerheid en stress om de hoek kijken. Daar probeer ik *open minded*, veerkrachtig en vol positieve energie mee om te gaan. Nog steeds. Want net als velen, ben ik altijd op zoek naar een gebalanceerde levensstijl.

RENS - Mijn lifestyle guide bestaat uit zeven key factoren die voor mij een rol spelen in het vinden van balans. Je kunt het in een ruk uitlezen, openslaan bij het onderwerp dat je bezighoudt óf van achter naar voren doorbladeren. Door te laten zien hoe ik mijn leven zo bewust en positief mogelijk inricht, hoop ik jou te inspireren. Ik deel mijn drijfveren, mijn ritueeltjes en de oefeningen die ik dagelijks doe. Zonder dat ik je iets wil opleggen trouwens, of mijn ideeën als waarheid wil verkondigen.

Ik hoop dat je door mijn boek zin krijgt om meer uit jezelf te halen, zonder te streng voor jezelf te zijn. Ik hoop dat het je helpt balans te vinden en je motiveert om goed voor jezelf en je omgeving te zorgen. Dat je het kunt gebruiken als handleiding en het je een steuntje in de rug geeft. Want, ook al ben ik de hoofdfigurant in dit boek, alleen jij kan jouw eigen leven leiden. Niemand anders.

Dus... dit boek is van mij, voor jou.

Liefs, Rens





1

-

GOOD VIBES

Een positieve geest betekent een positief leven. Zweverige taal? Valt mee. Jaren geleden merkte ik hoe negatieve emoties me in de weg stonden en hoeveel lekkerder mijn leven liep als ik positief was. In dit hoofdstuk vertel ik hoe je die *good vibes* voor jezelf creëert door bewust te leven, je gedachten zorgvuldig te kiezen en je kwetsbaarheid te omarmen.

Ik was een *happy kid*. Met mijn ouders en zus groeide ik op in een prachtig Fries landhuisje met een grote tuin en moestuin. Ik kon daar uren bloemetjes en beestjes observeren.

's Winters schaatsten we op de slootjes en ondergelopen weilanden, 's zomers gingen we op zeilvakantie. We klommen in bomen en hadden een mooie hut achter in de tuin. Ons kleine dorp was zo veilig dat ik in het donker prima alleen naar huis kon fietsen. Ik kende weinig angst, ik danste en zong uit volle borst wanneer ik daar zin in had.

Maar, zoals waarschijnlijk veel tieners en twintigers overkomt, die kinderlijke onbevangenheid raakte ik op den duur een beetje kwijt. Ik voelde me soms niet begrepen. Stampvoetend liep ik dan naar mijn kamer om uit te huilen. Ik merkte dat ik in sommige dingen anders was, maar ik wilde er wel graag bij horen. Ik ontmoette nieuwe mensen wier oordeel ik belangrijk vond. En in plaats van op een positieve manier om te gaan met mijn authenticiteit, ging ik me beter voordoen dan ik me voelde. Ik vond mezelf

niet goed genoeg, blijkbaar. Ik durfde niet 100% mezelf te zijn, zat daardoor niet lekker in m'n vel en dat had weer effect op mijn zelfbeeld. Hallo, negatieve spiraal.

Nu is alles anders. Ik krijg zelfs van mensen de vraag hoe het komt dat ik zo positief in het leven sta. Het antwoord? Ik heb geleerd mezelf uit die negativiteit te trekken. Rond mijn negentiende begon ik inspirerende boeken te lezen die me hielpen een betere versie van mezelf te worden. Of moet ik zeggen: de échte versie. Ik verhuisde naar New York en leerde mezelf steeds beter kennen. Negativiteit kan onze focus flink vernauwen. Het is een van de meest krachtige manieren om je af te sluiten van kansen, nieuwe ideeën en *good vibes*. Dat wilde ik niet. Ik leerde mezelf aan positief te denken, door alles zoveel mogelijk in een goed daglicht te zien, óók als dingen even niet zo lekker lopen. Zo vond ik dat blije meisje van vroeger terug. Dat gelukkige kind dat geniet van kleine dingen. En met die mindset sta ik nu in het leven.

POSITIVE MIND. POSITIVE VIBES. POSITIVE LIFE.

1
-
GOOD
VIBES

Bewust leven

-

Bewust in het leven staan is *key*! Ik eet, denk en doe alles zoveel mogelijk met mijn volle aandacht. Gelukkig hebben mijn ouders mij dit als basis meegegeven. Ik groeide op met het voorhouden van een spiegelkje, zodat ik me bewust werd van mijn handelingen. Al vroeg kreeg ik veel verantwoordelijkheid. Ik ervaarde daardoor dat mijn ouders vertrouwen in mij hadden en dat gaf me zekerheid. Zij leerden me zo mijn eigen keuzes te maken en daarvan pluk ik nu nog steeds de vruchten. Nog elke dag probeer ik met aandacht te kiezen. Als het gaat om eten, maar ook in de omgang met mezelf, met anderen en met de planeet.

Waar ik meer moeite mee had, was bewust omgaan met mijn denkpatronen. Het kan soms best fijn zijn om in een negatieve spiraal te duiken, een beetje te zeuren, te roddelen, te zwelgen of te oordelen. Maar naarmate ik me bewuster werd van de kracht van die negatieve denkpatronen en het effect dat ze hadden op mijn leven, mijn uiterlijk en de omgang met anderen, besloot ik er iets aan te doen. Want als negatieve gedachten dat kunnen, doen positieve gedachten hetzelfde. Maar dan de andere kant op. Bijvoorbeeld. Je wordt wakker, loopt naar de badkamer, kijkt in de spiegel en denkt: Jeeetje, wat zie ik er uit vandaag. Of je loopt op straat



en denkt: Kijk ze naar mij staren... Ze zien vast die dikke bovenbenen van mij. Herken je dit? Ik wel! En het was niet makkelijk om er vanaf te komen. Ik kreeg dat negatieve stemmetje lang niet uit mijn hoofd. Soms kletste het de hele dag door. Op een gegeven moment dacht ik zo negatief dat ik mezelf een waarheid aanleerde die volkomen onterecht was. Maar door dit in te zien en door te luisteren naar mijn gedachten, heb ik geleerd ze te controleren. Het zijn maar gedachten. En het zijn er elke dag zó veel, dat ik heel bewust probeer te kiezen welke ik volg en welke niet.

HOW TO: DENKPATRONEN DOORBREKEN

Hoe word je je bewust van je gedachten? Heel simpel. *Just listen*. Luister gedurende de dag naar wat je denkt. Op de fiets, tijdens het schoonmaken, achter de computer, als je boodschappen doet... Wat hoor je? Hoe is de toon? Zijn het negatieve of positieve gedachten? Probeer er gewoon eens naar te luisteren zonder oordeel. Het mag er gewoon zijn. Als je dit af en toe doet, merk je dat je je meer bewust wordt van je denken en dat je het makkelijker 'los' van jezelf kunt zien.





3

-

FOOD

Eten is mijn passie. Verse producten, gezonde recepten, weekschema's, koken voor vrienden, maar ook de discussie over wat wel of niet 'goed' is. Eten is voor mij de basis van wat ik doe en de motivatie achter mijn bewuste manier van leven. In dit hoofdstuk deel ik mijn visie op gezonde voeding en mijn tips & tricks en recepten, zodat je jouw *healthy lifestyle* kunt kickstarten.

EAT GOOD. FEEL GOOD.

Powerfood

First things first. Eten betekent voor mij: genieten. Genieten van koken, genieten van smaken, genieten met mensen om je heen en genieten van de energie die de juiste voeding je geeft. Ik geloof dat het goed is om precies te eten waar je zin in hebt. Als ik écht goed luister naar mijn lichaam en goed observeer waar het van opleeft, energie van krijgt en happy van wordt, kan ik bijna niet anders dan natuurlijk en plantaardig eten. Uiteraard kan ik intens genieten van een suikerrijke tompouce of een zak patat met mayo, maar dat is vooral mentaal.

Ik kies daarom in mijn recepten voor Powerfood – niet te verwarren met de veelbesproken ‘superfoods’ – dat staat voor ‘puur eten’. Simpel eten met zo min mogelijk kunstmatige toevoegingen. Zo’n zes jaar geleden ontwikkelde ik deze term. Powerfood is voor mij voeding met een positief effect op mijn lichaam en mijn gezondheid. Voeding waarvoor mijn lichaam een dansje doet.

Elk lichaam wordt het meest blij van producten die de juiste voedingswaarde bevatten. Maar die ‘juiste voedingswaarde’ is voor iedereen

anders. Sommige mensen hebben baat bij wat meer of minder van een bepaald ingrediënt, of deleten bepaalde producten uit hun dieet om gezondheids- of milieuredenen. Het is daarom erg moeilijk om te zeggen wat wel of niet gezond is, maar ook wat nou het beste is voor iedereen. Sterker nog: dat is onmogelijk. Waar ik mij goed bij voel, hoeft niet zo te zijn voor een ander.

PLANTAARDIG, BIOLOGISCH, SEIZOENSGBONDEN

Mijn voedingspatroon bestaat uit vers of zoveel mogelijk plantaardig eten. Als hoofdingrediënt kies ik groente en/of fruit, en ik voeg zo min mogelijk dierlijke producten toe. Ik voel me hier fitter bij en ik zie de voordelen voor het milieu. Precies daarom kies ik ook het liefst voor lokale en seizoensgebonden producten, al experimenteer ik ook graag met ingrediënten uit andere landen en culturen. Ik eet zoveel mogelijk biologisch, omdat ik biologische landbouw wil steunen en denk dat chemische bestrijdingsmiddelen simpelweg niet goed zijn voor de natuur en onze gezondheid.

BROODJES MET PICCALILLY

Hartige broodjes om mee te nemen. Met piccalilly het allerlekkerst, maar belegd met avocado en geitenkaas of een zoete spread doen ze het ook heel goed!



Mijn weekendfavoriet! Alles klopt
aan dit recept: zoet vs. zuur vs. zout.
Deze lekkerste tosti ever, is je
redding na een avondje feesten.



LOVE THE WAY YOU LOOK

Aandacht voor je lijf

4
BEAUTY

Jezelf goed verzorgen is wat mij betreft essentieel voor een happy en healthy lifestyle. Je bent op je allermooist als je je lijf goed verzorgt. Dat doe je natuurlijk door het fit en fris te houden, maar in de eerste plaats door te accepteren en te waarderen hoe je eruitziet. Je bent zó mooi! Echt. OMG, kijk eens goed naar jezelf! Zelfs de dingen die jij niet goed genoeg aan jezelf vindt, zijn fantastisch. *Trust me*. Een positieve kijk op je lichaam is de belangrijkste verzorging. Natuurlijk heb je dagen dat je er strakker uit wilt zien, dat je huid van streek is of je haar niet zit. Heb ik ook. Maar puntje bij paaltje weet ik dat het niet helpt om me hier heel druk om te maken. Dus probeer ik op die momenten vooral extra lief voor mijn lijf te zijn en het met volle aandacht te verzorgen. Door het een goede nacht slaap, gezonde voeding, een lekkere scrub onder de douche, een fijne sportsessie en soms een lippenstift in een knalkleurtje te gunnen.

CHECKLIST:

FEEL GOOD, LOOK GOOD

-
Focus op wat je leuk vindt. Leef je **passie!**

-
Schrijf op waarvoor je **dankbaar** bent en *speak it*.

-
Smile! Het werkt aanstekelijk.

-
Ga **geen competitie** aan met anderen.

-
Eet **gezond**.

-
Verzamel **fijne mensen** om je heen.

-
Beweeg! Daarmee maak je **endorfines** aan en daar word je blij van.

-
Wees **lief** voor jezelf en **verzorg je lijf** goed.







HAPPY PLACE

Flink boenen en schrobben schoont op, zowel mijn hoofd als mijn huis. Ik gebruik altijd schoonmaakmiddelen zonder chemicaliën. Die zijn beter voor het milieu, verstoren je hormoonhuishouding niet en je ademt geen schadelijke stoffen in. En het allerliefst maak ik ze natuurlijk zelf.

ALLESREINIGER

6
HOME

Hiermee maak ik mijn tafel, vloer en aanrecht schoon, maar ook keukenkastjes en de badkamer. Tea-tree-olie werkt lekker ontsmettend.

Ingrediënten

- 75 ml gekookt water, afgekoeld
- 1½ el vloeibare groene zeep (marseillezeep mag ook)
- 1 tl baking soda
- 10 druppels etherische tea-tree-olie
- 7 druppels etherische citroenolie

How to

Voeg de ingrediënten samen in een flacon. Schud zachtjes om de ingrediënten te mengen, maar niet te hard, want dan gaat het te veel schuimen.

Benodigheden

glazen spuitflacon

Baking soda gebruik ik echt voor alles. Om te bakken, of course. Maar ik gebruik het ook in mijn beautyproducten (pag. 127), voed mijn snijbloemen ermee én ik doe het in bijna al mijn schoonmaakmiddelen. Mijn all-time favourite huis-tuin-en-keuken-ingrediënt!





7

-

PLANET

We zijn allemaal onderdeel van de natuur én we zijn afhankelijk van onze planeet. Dat is bijzonder!

Helaas realiseren veel mensen zich dit niet genoeg en maakt onze consumptiemaatschappij juist veel kapot. Tijd om er iets aan te doen, als je het mij vraagt. In dit hoofdstuk laat ik zien hoe ik mijn steentje probeer bij te dragen aan een *healthy planet*.