

Rens mijn lifestyle guide



Auteur:	Rens Kroes
Bladzijden:	208 pp.
Genre:	Koken
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Spectrum
ISBN:	9789000362486
Verschenen:	29-10-2018

[Rens mijn lifestyle guide.pdf](#)

[Rens mijn lifestyle guide.epub](#)

Food is mijn passie, na een reeks kookboeken is dat vast geen verrassing. Maar voor een écht gezond en gelukkig leven zijn meer factoren belangrijk. In RENS - Mijn lifestyle guide, neem ik je mee in mijn bewuste, positieve levensstijl. Hoe ziet mijn ochtend er uit? Hoe vaak sport ik? Hoe deel ik mijn keuken in? Hoe relax ik na een drukke dag? Hoe verzorg ik mijn huid? Hoe maak ik zo bewust mogelijk mijn keuzes? In dit boek vertel ik je er alles over. Naast voeding zijn ook positief denken en ontspanning key factoren in een gebalanceerde levensstijl. Net als voldoende beweging, een fijne woonomgeving en aandacht voor de planeet. RENS - Mijn lifestyle guide is hiervoor een inspiratiegids. Om in één ruk uit te lezen, om open te slaan bij het onderwerp dat je bezighoudt óf om door te bladeren op zoek naar tips, DIY's en inspiratie. Uiteraard vind je in dit boek veel Powerfood, maar ik deel ook recepten voor de lekkerste oliën, body scrub, deodorant én zelfs home made wasmiddel en vaatwastabletten. Ik hoop dat dit boek je helpt om balans te vinden, en motiveert om goed voor jezelf en je omgeving te zorgen. 'Het is zo ontroerend om te lezen hoe Rens onze jeugd, het opgroeien in Fryslân en het vinden van haar ware aard omschrijft. Ze inspireert mij altijd met haar positieve kijk op het leven. Voor iedereen die op zoek is naar balans, is dit een "must read".' Doutzen Kroes 'Rens is al jaren een inspiratiebron voor mij op het gebied van voeding, maar ook als mens. Met dit boek inspireert ze me opnieuw, om nog meer van mezelf en van de wereld om me heen te houden.' Anke de Jong, hoofdredacteur van Glamour 'Rens is erin geslaagd om in een verzadigde markt van "gezonde kook- en lifestyleboeken" een eigenheid te vinden die een brede doelgroep aanspreekt. Dat komt uiteraard door haar recepten, maar vooral door haar levenshouding: optimistisch, positief en inspirerend.' Humberto Tan Rens Kroes is pionier van de food & lifestyle-influencers en een van de eerste foodbloggers en -vloggers die zich focust op Powerfood: onbewerkte producten met hoge voedingswaarden. Ze onderscheidt zich door haar eerlijke, transparante en positieve mindset. Rens inspireert en bereikt dagelijks meer dan 450.000 mensen, die zij een kijkje geeft in

haar Powerfood Lifestyle. In de afgelopen vijf jaar heeft Rens een groot platform opgebouwd en deelt zij haar tips & tricks via persoonlijke blogs, video's en haar vier bestsellerkookboeken. In 2014 debuteerde zij met Powerfood, dat een jaar lang onafgebroken in De Bestseller60 stond, nummer-1-positie behaalde en ruim 1,5 jaar in de Top 10 Eten & Drinken stond. Haar tweede boek Powerfood - Van Friesland naar New York kwam onmiddellijk binnen op nummer 1 in de Bestseller60. On the go en Powerfood: The Party Edition werden opnieuw enthousiast ontvangen, zowel door de lezers als door de media. Gezonde voeding, ontspanning en beweging staan centraal in haar levenswijze en hierop focust zij zich in haar nieuwste boek: RENS - Mijn lifestyle guide.