

VOEDINGSDESKUNDIGE RENS KROES:

# “Gezond leven geeft meer energie”

*Een fit en gelukkig leven bereik je niet met een crashdieet, zegt Rens Kroes (27), schrijfster van het succesvolle boek Powerfood. “Fit leven is een lifestyle.”*

**Gefeliciteerd, Rens, ik las dat je al bijna honderdduizend exemplaren van je boek Powerfood hebt verkocht.** “Ja, dat had ik helemaal niet verwacht! Ik had een blog dat goed liep, daar is het boek uit voortgekomen. Het liefst wil ik zo veel mogelijk mensen inspireren tot een gezonde leefstijl. Ik zou het mooi vinden als meer mensen met meer energie kunnen leven.”

**Je gelooft in de holy triangle van goed eten, genoeg bewegen én ontspannen, schrijf je in het voorwoord.** “Als meisje sportte ik altijd veel en omdat mijn moeder voedingsdeskundige is en mijn oma een kruidenvrouwje, is gezond eten me letterlijk met de paplepel ingegoten. Toch miste er voor mijn gevoel iets, en dat was ontspanning, ontdekte ik. We moeten al zo veel en het is ook belangrijk om lief voor jezelf te

zijn. Ik heb het druk met mijn eigen bedrijf, maar soms ga ik lekker dansen in een club of lees ik thuis een boek.”

**Je hebt een goedlopende voedingsadviespraktijk. Welke mensen komen bij jou?** “Vaak melden mensen zich met lichamelijke klachten als futloosheid of darmproblemen. Soms willen ze afvallen. Ik kijk samen met hen naar hun levensstijl en naar wat ze eten en maak vervolgens een persoonlijk voedingsplan. Vaak is wat mensen mogen eten heel an-

ders dan wat ze gewend zijn, maar op den duur voelen ze zich daarvoor fitter en energiever. Darmklachten kunnen bijvoorbeeld ontstaan door stress of het vaak eten van bewerkte producten.”

**Ik werd wel een beetje zenuwachtig van de dagschema's in je boek. Waar haal ik de tijd vandaan om de dag te beginnen met een quinoa-ontbijt of een hennepsmoothie?** “In het voedingsplan bouw ik de veranderingen langzaam op. Je een nieuwe levensstijl aanmeten is zeker wennen, maar vaak zijn mensen er na drie of vier maanden aan gewend. Het is mijn streven dat mensen na een jaar zo ver zijn dat ze zelf gezonde keuzes kunnen maken. Zelf vind ik het niet ingewikkeld om op deze manier te eten. En je hoeft het niet ingewikkeld te ma-

ken. Iedereen heeft een banaan en een appel in huis en kan daarvan een lekkere smoothie maken. En havermout is zo gemaakt. We zijn eraan gewend om 's morgens een boterham te eten, maar het is belangrijk om te variëren. En af en toe iets slechts mag best, dat is ook een stukje ontspanning. Ik eet ook weleens Thais en drink soms een wijntje.”

**Geef je ook advies aan je zus Doutzen?** “Soms wel, ja, en ze heeft mijn boek natuurlijk ook.”



TEKST: ROSA KOELEMELIER  
FOTOGRAFIE: ANNE TIMMER

## OVER RENS KROES

Rens groeide samen met haar zus Doutzen Kroes, het bekende fotomodel, op in het Friese Eastermeer. Haar opa was bio-boer en haar oma wist alles van kruiden. Toen ze in New York woonde en studeerde, raakte Rens geïnspireerd door de *healthy lifestyle* van veel mensen in die stad. Sinds ruim een jaar heeft Rens een eigen voedingsadviespraktijk en een succesvol blog over voeding. We mogen vijf exemplaren weggeven van het boek *Powerfood* van Rens Kroes. Winnen? Kijk op [www.libelle.nl/nieuwscafe](http://www.libelle.nl/nieuwscafe).

## DE SUPERFOODIE

Elke dag maakt **Kristel de Groot (24)** een groene smoothie met daarin superfoods als spirulina, chlorella en tarwegras.

**Waarom superfoods?** “Omdat ik een allergie heb en op hoog niveau heb gesport, ben ik