



'juiste hoeveelheid' calorieën binnenkrijgen met alleen suikers en vetten. Je leert beter naar je lichaam te luisteren: wanneer ben ik verzadigd, waar heeft mijn lichaam behoefte aan. Voed je jezelf met gezonde, lekkere maaltijden, dan reageert je lichaam als vanzelf met meer energie. Maar evengoed mag je ook eens naar je lichaam luisteren als het zin heeft in frietjes of alcohol. Geniet er dan ook van, zonder schuldgevoel. De draad van je gezonde leven pak je daarna toch gewoon weer op.'

#### Ben je ambitieus?

'Iemand die in twee jaar tijd drie kookboeken uitbrengt, zal wel onder die noemer vallen, vermoed ik? Ik heb een missie: mensen motiveren gezonder te leven. Ook met het grotere plaatje ben ik erg begaan. We zijn met steeds meer monden om te voeden, maar hoe doen we dat

## 'Calorieën scheppen een vals gevoel van controle, maar ze leren je niet gezond te eten.'

op een ecologische manier? **Duurzaam telen, niet alleen genetisch gemanipuleerd voedsel eten, bij de lokale boer groenten halen: die boodschap wil ik verkondigen.** Nu ook buiten de grenzen van Nederland en België. Dit boek is het eerste dat in Amerika uitgebracht wordt. Héél spannend. Hopelijk kan ik ook daar mensen inspireren.'

#### Op Instagram heb je alvast wereldwijd followers. Wie volg je zelf?

'Op Instagram neem ik graag een kijkje in het leven van mensen van wie ik nog veel kan leren. Zoals *@newearth.mama*, die zich verdiept in Chinese geneeskunde en ook een intrigerende visie over opvoeden heeft. Zelf heb ik geen kinderen, maar het is boeiend om te zien hoe zij haar kinderen stimuleert zelf op ontdekkingsstocht te gaan. Ook volg ik heel wat foodies, mensen die bezig zijn met gezond en in balans leven.'

#### Doe je zelf je social media?

'Ja, ik heb mensen die me helpen, maar ik ben zelf continu met mijn blog, website, Facebook en Instagramaccounts in de weer. Op Instagram heb ik twee accounts trouwens, *@renskroes* en *@powerfoodies*. Ik vind het onwijs leuk om te doen, om ook instant reacties te krijgen van followers.'

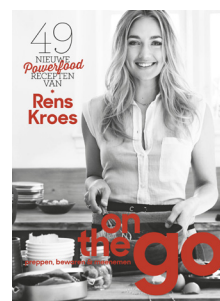
#### Je missie is mensen inspireren om gezond en in balans te leven. Maar zelf krijg je het juist heel druk door die missie te verkondigen. Ben je zelf nog in balans?

'Dat is inderdaad een moeilijke oefening. Ik bekijk het altijd als een driehoek met in de ene hoek voeding, de tweede hoek beweging en de derde ontspanning. De eerste twee zitten helemaal goed, maar van het hoekje ontspanning ben ik te ver verwijderd. Daar wil ik verandering in brengen. Al is het maar in kleine stappen, zoals op deze tweedaagse trip naar België geen laptop mee te nemen. Het is een begin.'

#### Op dan naar vakantie nu? Of meteen een vierde boek?

'Dat vierde boek, wie weet? Ik blijf in ieder geval gewoon mijn ding doen. En binnenkort vertrek ik naar Californië. Deels voor het werk, maar ook deels vakantie. Dat wordt genieten!'

#### Afvinken dat derde hoekje!



Rens Kroes:  
*On the Go* -  
€ 14,99 -  
Uitgeverij  
Spectrum.

STYLING: RENKE VAN DER PLOEG / MAKE-UP: CECILE HOLLE