

MEDIAKIT

SANDRA YSBRANDY

*Eet beter,
niet minder*



VOEDINGSDESKUNDIGE | AUTEUR | TV KOK | CONTENT MAKER

'GEK OP KOKEN EN GEZONDE, NATUURLIJKE VOEDING'

Sandra Ysbrandy is voedingsdeskundige, TV kok, succesvol kookboekenschrijfster en bovenal moeder van 3 zoons. Voeding en gezondheid zijn DE thema's waar haar hart naar uit gaat. Ze is afgestudeerd historicus, werkte bij een grote Nederlandse bank maar gooide in 2008 het roer radicaal om. Zij volgde een 2-jarige koksopleiding en werd, nog voordat ze haar opleiding afrondde, gevraagd als vaste kok voor het televisieprogramma Het Familiediner. Andere programma's volgden zoals Life4You, Thuis op Zondag, Tijd voor Max, Kook mee met Max en Eigen Huis & Tuin, lekker leven. Iedere donderdag presenteert Sandra een gezonde lunch in het NPO radio 5 programma Lunch Lekker met Daniel Dekker.

'Eten moet in de eerste plaats lekker zijn, maar ook goed voor je gezondheid'

Sandra besloot haar kennis te verdiepen en volgde de opleiding tot Natuurvoedingsadviseur, Health & Nutrition (beroepsopleiding tot vegetarisch chef) en Oersterkcoach.

Begin 2024 verscheen haar 4e kookboek Eet beter, voor minder. Van haar kookboek Eet beter, niet minder dat in januari 2023 verscheen zijn inmiddels 25.000 stuks verkocht. Sandra kan mensen als geen ander motiveren om aan hun gezondheid te werken met de juiste voeding en leefstijltips. Dat doet zij via haar TV programma's, als contentmaker op social media, als kookboekenschrijfster en in kookworkshops en demo's.



PASPOORT

NAAM

SANDRA YSBRANDY

GEBOREN

06-05-1969 TE ZEVENAAR

Vingt koken het allerleukste wat er is
Motto 'Lach en de wereld lacht terug'
moeder van 3 zonen
familiesmens
het liefst fietsend, hardlopend,
zeilend buiten in de natuur

*Eet beter, niet minder:
veel groente, niets uit
pakjes en zakjes en
zo puur en onbewerkt
mogelijk. Hierdoor te
voel je je gezonder,
slanker en energieker!*

MANAGEMENT: MAURICE@TALENT-AVE.NL

STATISTIEKEN



6.400 VOLGERS

BEST SELLING BOEKEN

AAN DE KEUKENTAFEL, KOOK MEE MET MAX, EET BETER, NIET MINDER! EET BETER, VOOR MINDER.

TV EN RADIO PROGRAMMA'S

FAMILIEDINER, LIFE4YOU, THUIS OP ZONDAG, TIJD VOOR MAX EN KOOK MEE MET MAX, EIGEN HUIS & TUIN, LEKKER LEVEN, SLIMSTE MENS, EXPEDITIE ROBINSON 2021, HUNTED 2023 EN LUNCH LEKKER MET DANIËL DEKKER.

DOELGROEP

INTERESSES

GEZONDE LEEFSTIJL, NATUURLIJKE ONBEWERKTE VOEDING, BIOLOGISCH, DUURZAAM, RECEPTEN, VOEDINGSTIPS, KOOKWORKSHOPS.

LEEFTIJD

25 - 34 (9.2%)
35 - 44 (17.5%)
45 - 54 (31.8%)
55 - 64 (28.6%)

GESLACHT

88% VROUWEN
12% MANNEN

SAMENWERKING

KOOKVIDEO'S

RECEPTONTWIKKELING EN FOTOGRAFIE

KOOKWORKSHOPS met thema's als Voeding & Gezondheid, Lunchen zonder brood, Vegetarisch koken

CONTENT CREATIE OP SOCIAL MEDIA

PRESENTATIES OVER VOEDING & GEZONDHEID

CONTACT

 @SANDRAYSBRANDY  @SANDRAYSBRANDY

 @SANDRAYSBRANDY  SANDRA YSBRANDY

MANAGEMENT: MAURICE@TALENT-AVE.NL

