

MEDIAKIT

# SANDRA YSBRANDY

*Healthy living  
made easy  
& fun*



VOEDINGSDESKUNDIGE | TV KOK | AUTEUR | SPREKER | CONTENT CREATOR

# HEALTHY LIVING MADE EASY & FUN!

Mijn naam is Sandra Ysbrandy. Voedingsdeskundige, TV kok, kookboekenauteur, spreker en bovenal moeder van drie zoons. Nu ik de 50 jaar gepasseerd ben, ben ik beland in een nieuwe fase in mijn leven. De kinderen gaan langzamerhand het huis uit. Tijd om meer voor mezelf te kiezen en te ontdekken waar ik blij van word. Gezondheid, voeding, reizen, een actief leven en anderen inspireren om energiek en leuk ouder te worden. Als ervaringsdeskundige en expert deel ik graag mijn kennis over koken met verse en duurzame producten en vind ik niets leuker dan recepten en weetjes te delen zodat mijn volgers zelf ook gemakkelijk aan de slag kunnen. Het liefst met een zo down-to-earth mogelijke aanpak.



## BEKEND VAN:

Life4You, Tijd voor MAX, Kook mee met Max, Slimste Mens, Hunted, Expeditie Robinson, No Way Back.

# ONLINE



GROENTERIJKE  
WERKLUNCH  
TO GO



DIT SPICY  
TUSSENDOORTJE  
MAAK JE IN  
NO TIME



## AVONTUURLIJKE VERHALEN

deel ik graag over mijn deelname aan programma's als Expeditie Robinson en No Way Back, maar ik geef ook inspiratie hoe ik juist thuis en op reis het avontuur opzoek. Het leven en de wereld is veel te mooi om er niet op uit te gaan. Er valt nog zoveel te ontdekken, óók na je 50ste.

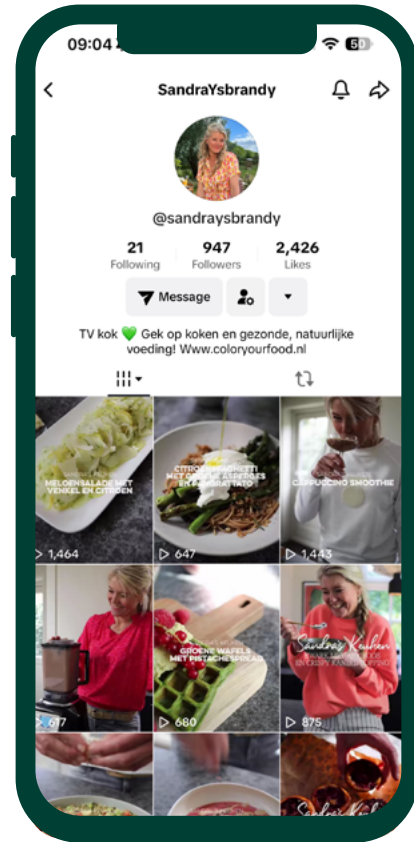
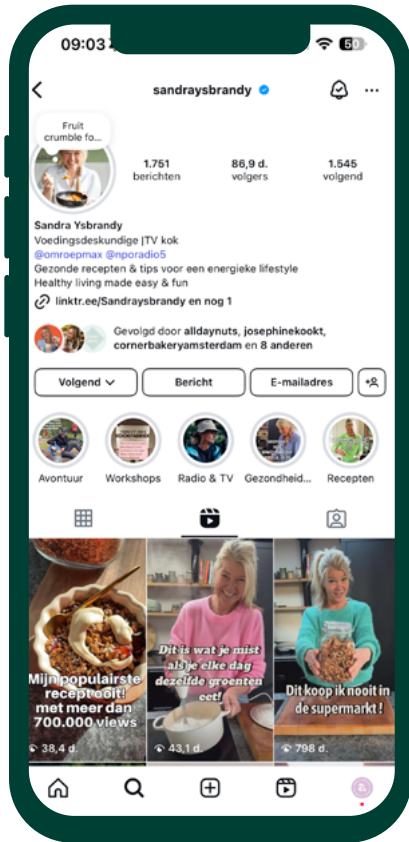
## VOEDINGS TIPS & TRICKS

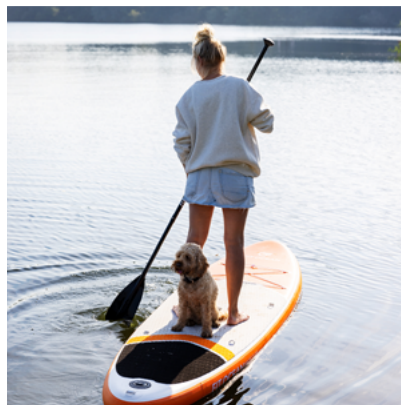
om gezonder te leven. Middels korte video's maar ook langere vlogs laat ik zien hoe ik gezonde tips toepas in mijn eigen leven, zodat mijn volgers geïnspireerd worden dit ook gemakkelijk zelf te doen.

## GEZONDE RECEPTEN

die niet te moeilijk zijn en heerlijk smaken!

# STATISTIEKEN





# SAMENWERKEN?

Super leuk! Ik denk graag mee over formats, creatieve invalshoeken of crossmediale samenwerkingen. Zo richt ik mij niet alleen op social media, maar ook op workshops, presenteren, retreats en andere leuke events.

-  @SANDRAYSBRANDY
-  @SANDRAYSBRANDY
-  @SANDRAYSBRANDY
-  SANDRA YSBRANDY

E-MAILADRES: [INFO@SANDRAYSBRANDY.NL](mailto:INFO@SANDRAYSBRANDY.NL)

