



## MEDIA-KIT CLEANEATINGNOW

### What the Blog...

Met CleanEatingNow wil Dieuwke mensen die worstelen met hun gewicht en gezondheid, helpen door middel van tips, recepten, blogs en weetjes over de gezonde Lifestyle Clean Eating.

Waarom? Omdat het echt werkt. Je er op effectieve wijze overtollige kilo's mee kwijt raakt en je fitter en energiever voelt dan ooit. Maar ook omdat ze gelooft dat het met een drukke baan en gezin echt haalbaar en betaalbaar is.

### Visie

Over 2 jaar wil CleanEatingNow door middel van haar missie 100.000 mensen aan een gezonde lifestyle hebben geholpen. Graag draagt zij haar steentje bij om Nederlanders gezonder te laten eten, zodat ze lekkerder in hun vel zitten en meer energie hebben om leuke dingen te doen.

### Auteursprofiel: Dieuwke Tijsen

Dieuwke Tijsen, moeder van 3 jongens (4, 6 en 8 jaar), en ruim 12 jaar samen met haar lief: Johan Verheij (regisseur, acteur). Ze heeft van jongs af aan in de Kunst & Cultuur sector gewerkt. Ze is afgestudeerd Dramadocent. Daarna werkte ze 10 jaar bij Joop van den Ende theaterproducties en 7 jaar bij de AVRO. Momenteel is ze Teamsamensteller bij de NTR.

### Het Publiek van CleanEatingNow

In korte tijd is CleanEatingNow enorm gegroeid. Vanaf januari 2016 is CleanEatingNow met een website van start gegaan om antwoord te geven op vele vragen die haar werden gesteld. Haar website tellen meer dan 250.000 hits per maand, op Instagram heeft ze meer dan 11.000 volgers, bijna meer dan 4000 volgers op Facebook, ruim 3400 volgers op Phoodie, meer dan 1900 connecties op LinkedIn, meer dan 800 volgers op Twitter. Al deze connecties motiveren haar extra om gezond te blijven eten en om door te gaan met het schrijven van blogs, publiceren van recepten en het delen van tips.

### Samenwerkingen

Samen sta je sterker. Daarom gaat CleanEatingNow graag duurzame en bijzondere samenwerkingen aan om elkaar verder te helpen.

Hieronder vind je voorbeelden van mogelijke samenwerkingsvormen, maar uiteraard staat Dieuwke ook open voor nieuwe ideeën.

#### Workshops / Lezingen / Events:

Regelmatig word Dieuwke uitgenodigd voor events, foodtastings, het geven van workshops, lanceringen, of voor het verkennen van nieuwe hotspots. Ze vindt dat een grote eer.

Ook geeft ze graag workshops aan huis of bij bedrijven om anderen mensen te inspireren hoe je gezond kunt eten. Wil jij je vriendinnen of collega's een keer verrassen met een leuke en leerzame workshop bij jou thuis? Neem dan gerust contact op.

#### Reviews:

Dieuwke vindt het heerlijk om (nieuwe) producten op het gebied van Gezond Eten, Koken of Healthy Lifestyle te recenseren. Ze staat altijd open voor mooie, nieuwe samenwerkingen. Wel schrijft zij het liefst over producten / diensten die naadloos aansluiten bij haar lifestyle. Ze schrijft eerlijke en mooie reviews en deelt deze (in overleg) op haar sociale media kanalen.

#### Winacties:

Regelmatig koppelt ze het schrijven van een review aan een win-actie. Want als ze ergens enthousiast over is, geeft ze het ook graag weg aan haar trouwe en inspirerende volgers. Mocht je een goed idee hebben voor een mooie win-actie, die aansluit bij CleanEatingNow, laat het dan weten.

#### Adverteren:

Dieuwke staat open voor het plaatsen van advertenties op haar website. Echter, hecht ze er wel grote waarde aan dat de inhoud van de advertentie aansluit bij de visie van CleanEatingNow.

#### Gesponsorde Blogs /Posts:

Dieuwke schrijft aanstekelijke, enthousiaste, mooie, humorvolle en persoonlijke posts of blogs. Voor interessante bedrijven of merken die aansluiten bij CleanEatingNow wil Dieuwke graag haar enthousiasme met haar achterban delen.

#### Eerdere samenwerkingen:

In korte tijd is CleanEatingNow mooie samenwerkingen aangegaan met veel prachtige merken zoals o.a.: Healthbox, Bottelicious, Oathie, Ecomarkt, Clean Meals, Juiz~s detox sapkuur, Freshii Rotterdam, Theefit, In Balans en diverse uitgeverijen. Reviews en winacties leverden meer volgers, bezoekers en klanten op.

#### **In de Media**

In februari 2016 verscheen Dieuwke Tijsen met haar Metamorfose, gerealiseerd door Patty Zomer en Leco Zadelhoff, in het tijdschrift **Happy in Shape**.

In diezelfde maand werd zij gehuld in een prachtige jurk van JustJanice en liep op de Catwalk bij het televisieprogramma '**Thuis op Zondag**' op SBS6.

In maart jl. werd zij benaderd voor de rubriek: De Waagschaal, voor het Online Magazine **Holistik**. Verder schrijft Dieuwke gastblogs voor **Goed Eten**, **Gezond Leven**, het online magazine **Pleing** en werd zij verkozen tot Gymjunkie van de maand bij **Gymjunkies.nl**.

Binnenkort verschijnt ze met haar verhaal op het online magazine **Get Out Your Fatsuite** en werd ze benaderd door Blogger **EssieHealthyLife** voor het schrijven van een blog voor haar website. In april 2017 verscheen ze in de Libelle in de rubriek 'Halverina's'.

In augustus 2017 ontving ze twee nominaties voor de **Food Blog Awards 2017**, en in september werd bekend gemaakt dat ze ook finalist is binnen de categorieën: Beste Food Foto / Beste Special Interest Blog.

### **Het Verhaal achter CleanEatingNow**

Drie jaar geleden was Dieuwke op bezoek bij een vriendin die in Stavanger. Eenmaal terug in Nederland ontving zij een foto van haar vriendin waar ze aan een picknicktafel zat te lunchen. Ze schrok zich rot. Wie was die vrouw? Ze vond ze dat ze er moe, oud en futloos uitzag. Deze bewuste foto maakte haar echt wakker. Dat was niet de vrouw die ze wilde zijn. Het was vele malen erger dan ze dacht. Er moest echt iets gaan gebeuren.

### **Hoe had ze het zo ver kunnen laten komen?**

Vanaf haar 16e zijn veel diëten de revue gepasseerd, waardoor ze juist enorm is gaan jo-jo-en. Maar na ieder dieet kwam ze meer en meer aan. Haar hoop het 'ideale' dieet ooit nog te bereiken, verdween voorgoed.

Drie zwangerschappen en bevallingen later bleek ze meer dan 50 kilo te zijn aangekomen. Na iedere bevalling viel ze nauwelijks af en bij iedere zwangerschap vlogen de kilo's er weer aan. Ze kon niet meer naar foto's van zichzelf kijken. Stiekem droomde ze er van ooit nog eens een slank en gezond lichaam te krijgen, maar was er van overtuigd dat dit niet meer voor haar was weggelegd.

### **De gouden tip**

Ongeveer 3 jaar geleden kwam ze in aanraking met 'Clean Eating', een lifestyle gebaseerd op onbewerkt en gezond voedsel, waarbij je trage koolhydraten eet. Ze las dat veel mensen dankzij deze gezonde lifestyle vele kilo's waren kwijtgeraakt. Dat wilde zij ook.

### **Van Maatje XXXL naar M**

Ze begon rustig aan. Geen einddoel, geen streefdatum. Gewoon gezond eten. Binnen twee maanden was ze al 15 kilo kwijt en durfde ze het aan om ook weer wat aan sport te gaan doen. Drie keer per week ging ze een half uur hardlopen. In het begin liep ze heel traag en ademde zwaar, maar ze was in beweging.

Een half jaar later was ze 30 kilo kwijt. De complimenten en de aanmoediging die ze kreeg, hielden haar op de been. Ze gaf niet op, ook omdat 'Clean Eating' zo makkelijk toe te passen is in het dagelijks leven met een druk bestaan. Je hoeft geen punten bij te houden, geen calorieën te tellen en je krijgt er geen hongergevoel van. Je hoeft alleen maar gezond, en onbewerkt voedsel te eten. De snelle koolhydraten vervang je voor trage koolhydraten. Het gaat er niet om hoeveel je eet, maar om wat je eet. Je hoeft alleen maar wat producten te vervangen voor gezonde producten..Dit is precies de reden waarom Dieuwke voor het eerst volhield.

Na een jaar was ze 40 kilo kwijt en had ze voor de tweede keer een nieuwe garderobe aangeschaft. Een leuke bijkomstigheid. Het afgelopen jaar is ze nog eens 12 kilo afgevallen, maar waar ze het meest trots op is, is dat ze niet is aangekomen.

In totaal is ze ruim 53 kilo kwijt en eet ze nog altijd clean. Ze voelt zich energiever en lekkerder dan

ooit en heeft nooit meer last van een opgeblazen gevoel of rommelende darmen. Nu weegt ze 69 kilo en zou het liefst nog 4 kilo afvallen. Nog altijd geen streefdatum. Ze heeft alle tijd. En geniet voor het eerst in lange tijd weer heel erg van eten.

*'Als ik het kan, kan jij het ook. Het is een kwestie van een knop omdraaien en gaan. Ik kan het je echt aanraden: Start vandaag en wordt een betere en gezondere versie van jezelf! Enjoy the ride!'*



---

#### Contactgegevens:

CleanEatingNow  
Dieuwke Tijsen

Email: [ditisproducties@gmail.com](mailto:ditisproducties@gmail.com)  
Telefoonnummer: 06-51263110  
Website: [www.cleaneatingnow.nl](http://www.cleaneatingnow.nl)

---

#### Links social media:

Facebook: <https://www.facebook.com/Cleaneatingmetdieuwke/>  
Instagram: <https://www.instagram.com/cleaneatingnow.nl/>  
Twitter: [https://twitter.com/cleaneating\\_now](https://twitter.com/cleaneating_now)  
Linkedin: <https://nl.linkedin.com/in/cleaneatingnow-nl-2598a2118>

---