



Keukenrust

Mini gids

5 kleine stappen naar meer rust
en overzicht in de keuken



Door Nens - Nens Kook- & Gezinsrust

Keukenrust

Mini gids

5 kleine stappen naar meer rust
en overzicht in de keuken

Waarom Keukenrust werkt

De keuken is het hart van het dagelijks leven.

Hier komen eten, ritme, planning, energie en soms ook onrust samen.

Als de keuken niet werkt, voelt de rest van de dag vaak ook zwaarder.

Keukenrust gaat niet over perfect opruimen of dure systemen.

Het gaat over kleine, haalbare stappen die direct lucht geven.

- geen druk
- geen oordeel
- geen ingewikkelde methodes

Gewoon praktische, warme stappen die je dag lichter maken.

Deze mini gids laat je zien hoe je vandaag al kunt beginnen — met eenvoudige acties die overzicht en rust brengen in jouw keuken.



De 5 kleine stappen



1. Maak één plek licht

Kies één plek:

- een lade
- een plank
- een stukje aanrecht

Niet de hele keuken.

Eén plek.

Maak het leeg, logisch en werkbaar.

Kleine plekken → **grote rust.**

2. Kies drie basisgerechten

Gerechten die altijd lukken, weinig tijd kosten en rust geven.

Bijvoorbeeld:

- pasta met groenten
- rijst met kip of vega
- soep met brood

Dit wordt jouw basis op drukke dagen.

3. Doe een 5 minuten reset

Elke dag even:

- aanrecht leeg
- vaatwasser aan/uit
- prullenbak check
- doekje erover

Vijf minuten → **rust in je hoofd.**

4. Maak een mini voorraadlijst

Schrijf op wat je echt altijd nodig hebt.

Niet meer dan tien dingen.

Dit voorkomt stress én dubbele boodschappen.

5. Verplaats één ding naar een logischere plek

Bijvoorbeeld:

- olie naast het fornuis
- ontbijtspullen bij elkaar
- messen bij de snijplank

Logica geeft rust.

Rust geeft overzicht.



Mini hulpmiddelen

Mini Voorraadlijst (vul zelf aan)

- pasta
- rijst
- olie
- kruiden
- groenten (vers of diepvroes)
- basisproteïne
- eieren
- brood

Mini 5 minuten reset

- aanrecht leeg
- vaatwasser aan/uit
- prullenbak check
- koelkast check
- doekje erover



Mini Keukenrust vragen

- Wat kost mij vandaag het meeste energie?
- Wat kan lichter?
- Wat kan logischer?

Kleine reflectie → grote winst.



Over Nens Kook & Gezinsrust

Nens Kook & Gezinsrust helpt gezinnen om rust, overzicht en eenvoud te creëren in de keuken.

Geen zorg.

Geen trajecten.

Geen ingewikkelde gesprekken.

Gewoon praktische ondersteuning die je dag lichter maakt.

Mijn aanpak begint waar het dagelijks leven begint:
in de keuken, met wat er al is.

Wil je meer rust in je keuken?

Het Gezinsrust Kookprogramma helpt je stap voor stap met:

- rust & overzicht
- slim boodschappen doen
- koken met structuur
- een ritme dat bij jouw gezin past



Contact

info@nenskookengezinsrust.nl

06 83 57 36 13

Op mijn website vind je ook de **Keukenscan**, een eenvoudige manier om inzicht te krijgen in jouw keukenrust.

