

BREAKFAST ON THE GO MET ZOEY HASSELBANK

Op een dag vind je de job van je leven...voor sommigen realiteit en voor anderen een droom of ambitie. Voor dj Zoey Hasselbank is het dat eerste! Vanachter haar draaitafel beleeft ze de leukste avonturen en ziet ze de meest uitzonderlijke plekken. Benieuwd naar haar verhalen maar vooral gebrand om te weten te komen hoe Zoey's ontbijtroutine eruitziet, spraken we met haar af.



Kan je iets meer over jouw job vertellen?

"Ik deejay nu bijna acht jaar. Vroeger draaide ik meer undergroundmuziek maar doorheen de jaren zijn mijn sets commerciëler geworden. In het begin had ik daar moeite mee omdat ik vreesde dat ik op deze manier mijn dj-eigenheid zou verliezen. Vandaag de dag ben ik echter blij met het parcours dat ik heb afgelegd en is mijn muziek de perfecte blend van trapmuziek, gemixt met iets commerciëlere beats. Dankzij de trouwe *following* die ik als dj op Instagram heb opgebouwd, ben ik ook content creator kunnen worden. Zo creëer ik voor verschillende merken creatieve content, van eenmalige campagnes tot vaste *ambassadorships*. Ik probeer wel net zoals bij mijn muziekselectie kritisch te zijn tegenover de *brands* waar ik mee samenwerk. Enkel als *brands* herkenbaar en authentiek aanvoelen, ga ik met hen in zee. Mijzelf kunnen zijn en blijven, is namelijk heel erg belangrijk voor mij."

Best pittig om structuur te creëren in een job met onregelmatige uren, hoe probeer je dat toch te doen?

"Wel, ik zeg altijd dat ik een spontaan leven leid omdat dat veel positiever klinkt dan een onregelmatig leven. Zo *thrive* ik juist in een omgeving en leefwereld waar er altijd iets anders te gebeuren staat. Omdat ik van nature heel chaotisch ben, is er naast die spontaniteit ook wel structuur nodig. Dit tracht ik toe te passen door middel van een wekelijkse *to-do*-lijst. Ik zet daar al mijn dj gigs en content creatie-opdrachten op maar ook kleinere zaken zoals e-mails die ik moet beantwoorden, mijn gymsessies, momenten om mijn muziek te sorteren etc. Het helpt om het overzicht over mijn volledige week te bewaren én gedane zaken af te vinken. Daarnaast doe ik ook aan *intermittent fasting* en eet ik niet voor 08.00 uur 's morgens en na 20.00 uur 's avonds. Dus ondanks mijn spontane bestaan, heb ik toch de nodige structuur in mijn leven."

Heb je een manier om tussen de rush door ook even tot jezelf te komen?

"Enkele maanden terug heb ik mijn leven over een andere boeg gegooid en ben ik meer beginnen lezen. Ik vind het belangrijk om extra kennis te vergaren via boeken, dus ik kies meestal voor thema's zoals *human interest*, antropologie en economie. Daarnaast mediteer ik elke avond voor het slapengaan via een app en leg ik mijn telefoon bewust opzij. Ook het inboeken van massages en geregeld sporten zorgen voor rust in mijn hoofd".

Welke rol speelt koffie in jouw drukke bestaan en spontaan werkritme?

"Het houdt mij wakker (lacht)! Nee, ik kan ook echt genieten van koffie met plantaardige melk en geef de voorkeur aan een zachte bonenmix. Café latte en frappuccino zijn dan ook mijn go-to-koffies."

Beïnvloeden die late gigs of campagneshoots je ontbijt routine?

Wat ontbijt je op een drukke dag?

"Van nature ben ik een huismus die graag in bed blijft liggen. Om te voorkomen dat ik niet te lang uitslaap, heb ik er bewust voor gekozen om geen gordijnen op te hangen in mijn slaapkamer. Hierdoor is mijn slaapritme afgestemd op



het daglicht. Los daarvan gaat mijn alarm elke dag om 9.00 uur 's morgens af, ongeacht hoe laat ik ben gaan slapen. Vervolgens begin ik aan de belangrijkste maaltijd van de dag; mijn ontbijt. Ik wissel vaak af tussen havermout, yoghurt met appel & kaneel en smoothies. Al deze ontbijtjes zijn bovendien makkelijk mee te nemen voor onderweg. Zo is mijn auto regelmatig mijn ontbijtplek bij uitstek, omdat ik vaak on the road ben.”

Wat is je favoriete ‘breakfast on the go’ ontbijtje en waarom?

“Havermout met banaan en kaneel, omdat dat een nostalgisch ontbijtje is. Zo maakte mijn papa dat bij ons thuis altijd met vanillesuiker en een tikkeltje zout. Hij liet die havermout vaak ook een beetje langer op het vuur smeulen waardoor de pap een soort gerookte smaak kreeg. Heerlijk vond ik dat! Toen ik echter zelf aan de slag ging met papa's recept, liet ik talloze pannetjes aanbranden. Ik volg dus nu mijn eigen recept waarbij ik suiker vervang door kaneel en de gerookte smaak achterwege laat (lacht).”



Je bent vaak onderweg en past je ontbijtroutine daarop aan, drink je je koffie ook on the go?

“Absoluut! Zowel tijdens mijn ochtendrush als in de avond voor een late set drink ik mijn koffie vaak uit mijn Nomad Travel Mug, die even prachtig als praktisch is. Ik vind het ook zalig dat mijn Vertuo koffiemachine volledig afgestemd is op mijn reisbeker en deze dan ook perfect vult met de juiste dosis koffie!”

Heb je een gouden tip voor mensen die ook een atypische job hebben, maar toch graag ontbijten?

“Op een vast uur opstaan! Dit schept rust en creëert de nodige routine.”

<https://www.nespresso.com/be/nl/nespresso-editions/vertuo-zoey-hasselbank>
<https://www.nespresso.com/be/fr/nespresso-editions/vertuo-zoey-hasselbank>
<https://www.nespresso.com/lu/fr/nespresso-editions/vertuo-zoey-hasselbank>