

## Training: De Kracht van Krachttraining voor Vrouwen 50+

Krachttraining is een van de beste dingen die je kunt doen voor je lichaam, zeker als vrouw van 50+. Het helpt niet alleen om spieren op te bouwen, maar versterkt ook je botten, versnelt je stofwisseling en geeft je meer energie. Dit is vooral belangrijk na je 50e, wanneer hormonale veranderingen je spiermassa en botdichtheid kunnen verminderen.

### De rol van hormonen

Na je 50e spelen hormonen een cruciale rol in hoe je lichaam reageert op training en voeding. Hier zijn enkele van de belangrijkste hormonen en hun invloed:

- **Oestrogeen:** Dit hormoon daalt tijdens de overgang, wat kan leiden tot botverlies en een tragere stofwisseling. Krachttraining helpt dit effect te vertragen door botdichtheid te versterken.
- **Cortisol:** Dit stresshormoon kan toenemen naarmate je ouder wordt, wat vetopslag rond je buik kan stimuleren. Regelmatige training helpt cortisolniveaus te verlagen en stress te verminderen.
- **Insuline:** Naarmate je ouder wordt, kan je lichaam minder gevoelig worden voor insuline, wat je bloedsuikerspiegel beïnvloedt. Krachttraining verbetert de insulinegevoeligheid en helpt je lichaam beter omgaan met koolhydraten.
- **Groei- en herstelhormonen:** Deze hormonen nemen af naarmate je ouder wordt. Krachttraining stimuleert de aanmaak ervan, wat helpt bij spierherstel en -groei.

Door te begrijpen hoe je hormonen werken, kun je jouw trainingen en voeding beter afstemmen op wat jouw lichaam nodig heeft. Dit maakt krachttraining niet alleen effectief, maar ook noodzakelijk voor vrouwen van 50+.

---

## Voeding: Hoe Belangrijk Zijn Eiwitten?

### Voeding: Hoe Belangrijk Zijn Eiwitten?

Eiwitten zijn essentieel voor je lichaam, zeker als je krachttraining doet. Ze helpen bij het herstellen van je spieren, ondersteunen je stofwisseling en zorgen ervoor dat je langer verzadigd blijft. Voor vrouwen boven de 50 zijn eiwitten ook cruciaal voor het behoud van spiermassa en een gezond lichaam.

**Waarom zijn eiwitten zo belangrijk?** Eiwitten vormen de bouwstenen van je lichaam. Ze zijn nodig voor het herstellen en opbouwen van spieren, het ondersteunen van je immuunsysteem en het reguleren van processen zoals hormoonproductie en celvernieuwing. Naarmate je ouder wordt, neemt de afbraak van spiermassa toe, waardoor het nóg belangrijker is om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Daarnaast zorgen eiwitten ervoor dat je je langer verzadigd voelt, wat kan helpen bij het beheersen van je gewicht.

## Hoeveel heb je nodig?

De algemene richtlijn voor vrouwen boven de 50 is om 1,2 tot 2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag te eten. Dit betekent bijvoorbeeld dat als je 70 kg weegt, je tussen de 84 en 140 gram eiwit per dag nodig hebt. De exacte hoeveelheid hangt af van je activiteitsniveau en je persoonlijke doelen. Als je bijvoorbeeld intensief traint, kan je behoefte hoger liggen.

**Hoe verdeel je je eiwitname?** Het is belangrijk om je eiwitname over de dag te spreiden. Zorg ervoor dat elke maaltijd een goede bron van eiwitten bevat. Denk aan:

- Ontbijt: Een portie magere kwark of een eiwitshake.
- Lunch: Kipfilet of hummus op volkorenbrood.
- Avondeten: Een portie vis, kip, vlees, of een vegetarisch alternatief zoals linzen of tofu.
- Tussendoor: Een handje noten of een gekookt ei.

Door dagelijks voldoende eiwitten te eten, ondersteun je je lichaam bij herstel, groei en een goede stofwisseling.

Wist je dat **vitamine D super belangrijk** is, vooral in de wintermaanden? Veel vrouwen hebben een tekort zonder dat ze het doorhebben.

## ✅ **Waarom is vitamine D zo belangrijk?**

- Ondersteunt sterke botten en spieren 🦴💪
- Versterkt je immuunsysteem 🛡️
- Helpt bij een goed humeur en meer energie ☀️⚡

Wil jij je vitamine D op peil houden? Je kunt nu vitamines bestellen via **PT Rosé** bij [Fittergy](#) met **10% korting!** Gebruik de kortingscode **PTROSE** bij je bestelling.

---

## 🥗 **Recepten: Eiwitrijk en Heerlijk**

### 1. 🍽️ **Kip Teriyaki Bowl**

#### **Ingrediënten (voor 1 persoon):**

- 100 g kipfilet
- 75 g zilvervliesrijst (ongekookt)
- 100 g broccoli
- 50 g wortel, in reepjes
- 1 el sojasaus
- 1 tl honing

- 1 tl sesamzaadjes
- 1 tl olijfolie

### **Bereiding:**

1. 🍳 Kook de rijst volgens de verpakking.
2. 🔍 Bak de kipfilet in olijfolie goudbruin en gaar.
3. 🥦 Voeg broccoli en wortel toe en roerbak 3-4 minuten.
4. 🍷 Meng sojasaus, honing en sesamzaadjes door de kip en groenten.
5. 🍽️ Serveer alles samen in een kom.

## **2. 🥩 Beef & Veggie Wrap**

### **Ingrediënten (voor 1 persoon):**

- 100 g mager rundergehakt
- 2 volkoren wraps
- 50 g paprika, in reepjes
- 50 g courgette, in plakjes
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl olijfolie
- Snufje chili en paprikapoeder

### **Bereiding:**

1. 🔍 Bak het gehakt rul in olijfolie.
2. 🥒 Voeg paprika, courgette en tomatenpuree toe en bak 3-4 minuten.
3. 🌶️ Breng op smaak met kruiden.
4. 🥩 Vul de wraps met het mengsel en rol ze op.

## **3. 🍲 Linzenstoof met Zoete Aardappel**

### **Ingrediënten (voor 1 persoon):**

- 100 g gekookte linzen (uit blik)
- 100 g zoete aardappel, in blokjes
- 50 g tomatenblokjes (uit blik)
- 50 g spinazie
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl olijfolie

### **Bereiding:**

1. 🍠 Kook de zoete aardappelblokjes tot ze zacht zijn.
2. 🔍 Verhit olijfolie in een pan en voeg linzen, tomatenblokjes en kerriepoeder toe.
3. 🥬 Voeg de spinazie toe en laat slinken.
4. 🍲 Meng de zoete aardappel erdoor en serveer warm.

**Tot de volgende nieuwsbrief!**

Heb je vragen of wil je een bepaald onderwerp in de volgende nieuwsbrief zien? Laat het me weten! Blijf werken aan jouw gezondheid en fitheid. 💪