PT ROSÉ
Sport en Voeding

PT Rosé Magazine

Editie 20 I Juli



Genieten van de zomer
én
goed voor jezelf zorgen

Krachttraining . Voeding . Leefstijl . Mindset

Voor vrouwen die sterker, fitter en gezonder willen worden

Persoonlijk | Kleinschalig | Streng maar eerlijk

Welkom

WELKOM

Wat leuk dat je de eerste editie van PT Rosé Magazine leest.

Of je nu al langer bij mij traint, me volgt op social media of onlangs informatie hebt aangevraagd: welkom! Met dit magazine wil ik je iedere maand inspireren met praktische informatie over krachttraining, voeding en leefstijl. Geen ingewikkelde theorieën of strenge diëten, maar tips waar je direct iets mee kunt.

De zomer is voor veel mensen een periode waarin de dagelijkse routine verandert. We gaan op vakantie, spreken vaker af met familie en vrienden en genieten van een terrasje. Heerlijk! Toch hoor ik in deze periode vaak dezelfde opmerking:

"Na de vakantie begin ik weer."

Eerlijk gezegd vind ik dat jammer.

Niet omdat je tijdens je vakantie streng moet zijn of geen ijsje mag eten. Integendeel. Genieten hoort óók bij een gezonde leefstijl. Maar gezond leven draait niet om wat je een paar dagen doet, het draait om de keuzes die je het grootste deel van de tijd maakt.

Juist die kleine keuzes maken op de lange termijn het verschil. Een wandeling na het eten. Een eiwitrijk ontbijt. Genoeg water drinken. Of één keer extra krachttraining in de week. Het zijn misschien kleine stappen, maar samen zorgen ze voor een leefstijl die je kunt volhouden.

Dat is ook precies waar ik voor sta.

Bij PT Rosé leer je niet lijnen. Samen bouwen we aan een leefstijl die bij jou past en die je jarenlang kunt volhouden.

Ik hoop dat dit magazine je inspireert, motiveert en vooral laat zien dat gezond leven niet ingewikkeld hoeft te zijn.
Veel leesplezier en geniet van de zomer!

Sportieve groet,

Rosé

💙 Bij PT Rosé
Leer je niet lijnen.
Samen bouwen we aan een leefstijl die je kunt volhouden.

💪 KRACHTTRAINING

Waarom de zomer geen reden is om te stoppen

De zon schijnt, de vakanties zijn begonnen en de agenda ziet er vaak anders uit dan normaal. Juist in deze periode hoor ik regelmatig:

"Na de vakantie pak ik het trainen wel weer op."

Dat klinkt logisch, maar vaak is het niet de conditie die je kwijtraakt. Het is vooral je ritme.

Wanneer je een paar weken helemaal niets doet, kost het daarna veel meer moeite om de draad weer op te pakken. Daarom zeg ik altijd: blijf in beweging, ook al train je minder dan normaal.

Een wandeling, een fietstocht, zwemmen of één krachttraining per week is al voldoende om je lichaam actief te houden.

Spieren houden niet van vakantie

Vanaf ongeveer je 30e verlies je langzaam spiermassa. Na je 50e gaat dat proces sneller. Daarom is krachttraining juist voor vrouwen zo belangrijk.

Sterke spieren zorgen niet alleen voor een mooi lichaam, maar ook voor:

- een sterker skelet;
- een hogere verbranding;
- meer energie;
- een betere balans;
- minder kans op blessures.

Je hoeft daarvoor echt niet iedere dag in de sportschool te staan. Consequent trainen levert veel meer op dan af en toe een periode heel fanatiek bezig zijn.

Mijn tip

Tijdens de zomer hoef je jezelf niet te bewijzen.

Train iets korter als het warm is.

Drink voldoende water.

Neem iets langere rust tussen je sets.

En geniet vooral ook van de zomer.

Een gezonde leefstijl draait niet om perfect zijn, maar om consequent blijven.

💙 Rosé's trainingstip

Film jezelf eens tijdens een oefening.

Vaak denk je dat je een oefening goed uitvoert, terwijl een kleine aanpassing in je houding al een wereld van verschil maakt. Zo haal je meer uit iedere training.



🥗 VOEDING

Genieten van de zomer zonder schuldgevoel

De zomer staat voor veel mensen gelijk aan vakantie, barbecueën, ijsjes en gezellige etentjes. En eerlijk? Dat hoort er wat mij betreft ook gewoon bij.

Toch merk ik dat veel vrouwen in deze periode in twee uitersten denken. Óf ze letten overal op en gunnen zichzelf niets, óf ze laten alles los omdat het toch vakantie is.

Ik geloof niet in die manier van denken.
Een gezonde leefstijl draait niet om perfect eten. Het draait om de keuzes die je het grootste deel van de tijd maakt. Geniet gerust van een ijsje op een warme dag of een gezellige barbecue met vrienden. Maar probeer daarnaast ook de basis vast te houden.

Begin bijvoorbeeld je maaltijd met een flinke portie groenten of salade. Kies voor kip, vis of mager vlees als eiwitbron en drink voldoende water, zeker op warme dagen. Vaak heb je met warm weer minder trek, maar je lichaam heeft nog steeds voedingsstoffen nodig om goed te herstellen en voldoende energie te houden.

Zelf kijk ik tijdens vakanties nooit naar "goed" of "fout" eten. Ik maak bewuste keuzes, geniet van wat ik lekker vind en pak daarna mijn normale eetpatroon weer op. Juist die balans zorgt ervoor dat gezond leven geen tijdelijk dieet is, maar een leefstijl die je jarenlang kunt volhouden.

Vergeet ook je eiwitten niet. Zeker als je aan krachttraining doet, zijn eiwitten belangrijk voor het behoud en herstel van je spiermassa. Verdeel je eiwitinname over de dag en probeer bij iedere maaltijd een goede eiwitbron toe te voegen.

De zomer is er om van te genieten. Gun jezelf dat ook. Zonder schuldgevoel.

💙 Rosé's voedingstip

Drink niet pas als je dorst hebt.

Zorg ervoor dat je altijd een flesje water bij je hebt. Op warme dagen verlies je ongemerkt veel vocht. Goed drinken helpt je lichaam optimaal te functioneren én ondersteunt je herstel na een training.



💙 LEEFSTIJL & MINDSET

Kleine keuzes maken het grote verschil

Veel vrouwen denken dat resultaat afhangt van motivatie.

Maar weet je? Motivatie is er niet iedere dag.

Ook ik heb dagen waarop ik liever op de bank zit dan ga trainen. Het verschil is alleen dat ik mijn keuzes niet laat afhangen van hoe ik me op dat moment voel.

Juist de kleine gewoontes zorgen uiteindelijk voor grote veranderingen.

Niet één perfecte week.
Niet één streng dieet.
Niet drie uur sporten op zaterdag.

Maar iedere dag opnieuw een paar goede keuzes maken.

Een wandeling na het eten.

Voldoende water drinken.

Je eiwitten halen.

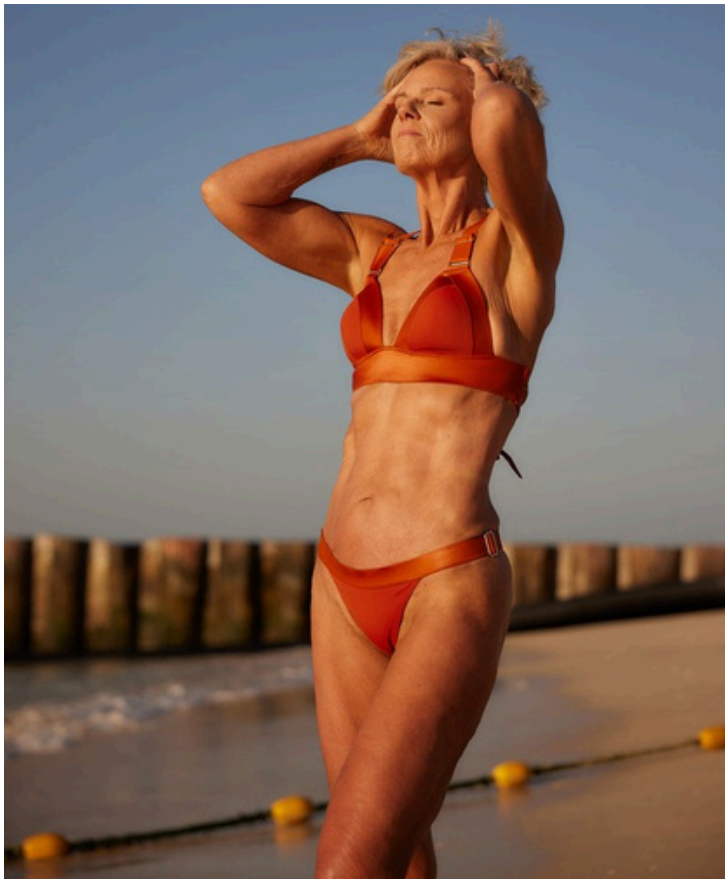
Naar je training gaan, ook als je even geen zin hebt.

Dat lijken misschien kleine dingen, maar samen bepalen ze uiteindelijk jouw resultaat.

Ik vergelijk het vaak met een spaarrekening. Eén euro maakt je niet rijk, maar iedere dag een euro sparen levert na een jaar een mooi bedrag op. Zo werkt het ook met een gezonde leefstijl.

Niemand wordt fitter van één gezonde maaltijd.

En niemand komt aan van één ijsje.



Het gaat om wat je het grootste deel van de tijd doet.

Gun jezelf daarom ook de ruimte om te genieten. Een vakantie, een barbecue of een verjaardag hoeft jouw gezonde leefstijl niet in de weg te staan. Pak daarna gewoon je normale ritme weer op.

Dat is precies wat ik mijn leden probeer mee te geven.

Bij PT Rosé leer je niet lijnen. Samen bouwen we aan een leefstijl die je jarenlang kunt volhouden.

💙 Rosé's mindsettip

Vraag jezelf niet af of je zin hebt. Vraag jezelf af wat je doel is.

Want motivatie komt en gaat. Gewoontes blijven.

⭐ KLANT IN DE SPOTLIGHT

Kristel: "Ik ben niet alleen kilo's kwijt, ik heb mijn zelfvertrouwen terug."



Toen Kristel begon.

IeToen Kristel bij mij begon, wilde ze zich weer fitter voelen en met meer energie door het leven gaan. Ze had al verschillende diëten geprobeerd, maar merkte dat het resultaat steeds tijdelijk was. Ze zocht geen snelle oplossing, maar een manier van leven die ze écht kon volhouden.

Samen zijn we stap voor stap aan de slag gegaan. Geen streng dieet, maar krachttraining, bewuste voedingskeuzes en vooral het ontwikkelen van nieuwe gewoontes.

Langzaam veranderde niet alleen haar lichaam, maar ook haar zelfvertrouwen. Ze voelt zich sterker, energieker en weet dat gezond leven geen tijdelijke uitdaging is, maar een leefstijl.

💙 Kristel vertelt

"Bij Rosé voelde ik me meteen op mijn gemak. Je bent geen nummer en er wordt echt gekeken naar wat bij jou past. Ik ben sterker geworden, voel me fitter en heb geleerd dat gezond leven helemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn."

Voor mij is dat waar coaching om draait. Natuurlijk ben ik trots op de fysieke resultaten, maar nog trotser ben ik wanneer iemand ontdekt dat een gezonde leefstijl iets is wat je kunt volhouden.

Kristel, ik ben ontzettend trots op je!



Kristel nu

🍽️ RECEPTEN

Gezond genieten hoeft niet ingewikkeld te zijn

Lekker eten en gezond leven gaan prima samen. Deze vier recepten zijn eenvoudig te bereiden, eiwitrijk en perfect voor de zomer. Zo krijg je voldoende eiwitten binnen én geniet je van heerlijke, frisse maaltijden.

🥣 ONTBIJT

Overnight Oats met aardbeien

⏱️ Bereiding: 5 minuten (+ nacht in koelkast)
🔥 395 kcal
💪 32 gram eiwit

Ingrediënten
40 g havermout
200 g magere kwark
20 g vanille eiwitpoeder
100 g aardbeien
10 g chiazaad



Bereiding
Meng alle ingrediënten, behalve de aardbeien, in een afsluitbaar bakje. Laat een nacht in de koelkast staan en garneer de volgende ochtend met de aardbeien.

🥗 LUNCH

Salade met gegrilde kip

⏱️ Bereiding: 15 minuten
🔥 465 kcal
💪 38 gram eiwit

Ingrediënten
150 g gegrilde kipfilet
Gemengde sla
Komkommer
Cherrytomaten
Rode ui
30 g feta light
1 el olijfolie
Citroensap



Bereiding
Verdeel alle ingrediënten over een grote schaal en besprenkel met olijfolie en citroensap.

🍓 TUSSENDOOR

Kwark met rood fruit

⏱️ Bereiding: 3 minuten
🔥 255 kcal
💪 30 gram eiwit

Ingrediënten
250 g magere kwark
100 g rood fruit
10 g amandelschaafsel



Bereiding
Meng alles door elkaar en geniet.

🍗 DINER

Kip met gegrilde groenten

⏱️ Bereiding: 25 minuten
🔥 510 kcal
💪 42 gram eiwit

Ingrediënten
180 g kipfilet
Courgette
Paprika
Rode ui
Champignons
1 tl olijfolie
Italiaanse kruiden



Bereiding
Grill de kipfilet goudbruin. Rooster de groenten in de oven of grillpan en serveer samen.

💙 Rosé's tip

Een gezonde leefstijl draait niet om perfect eten. Kies vooral voor voeding die je lekker vindt én die je helpt om je doelen vol te houden.

📅 NIEUWS UIT DE STUDIO

De zomer is om van te genieten… en daarna pakken we samen de draad weer op.

Voor veel mensen staat de zomer in het teken van vakantie, gezelligheid en even helemaal opladen. Dat is ook precies wat een vakantie mag zijn.

Misschien eet je iets anders dan thuis, sla je een training over of heb je wat minder structuur in je dagen. Maak je daar niet druk om. Eén week of zelfs een paar weken bepalen niet jouw resultaat. Het gaat om wat je de rest van het jaar doet.

Geniet van de mooie momenten, van een ijsje, een barbecue of een gezellig etentje. Zonder schuldgevoel. Een gezonde leefstijl draait niet om perfect zijn, maar om steeds weer terugkeren naar je gezonde gewoontes.

Dat is precies waar ik mijn klanten iedere dag mee help.

💙 Na de zomer start weer de 10 Wekenchallenge

De afgelopen periode heb ik veel aanvragen ontvangen voor mijn coaching. Veel vrouwen zijn enthousiast, maar geven aan dat zij eerst willen genieten van hun vakantie. Daarom start na de zomer weer een nieuwe 10 Wekenchallenge.

Tien weken waarin we samen werken aan een gezonde leefstijl. Geen streng dieet of snelle oplossingen, maar persoonlijke begeleiding, krachttraining, bewuste voedingskeuzes en het aanleren van gewoontes die je jarenlang kunt volhouden.

Je traint in een kleine groep, waardoor er veel persoonlijke aandacht is. Of jouw doel nu afvallen, sterker worden of meer energie krijgen is, samen werken we stap voor stap aan een resultaat dat blijvend is.

Wil je na de zomer starten of wil je meer informatie? Neem gerust contact met mij op. Ik vertel je graag wat de 10 Wekenchallenge inhoudt en of deze bij jou past.

Bedankt!

Bedankt dat je de eerste editie van PT Rosé Magazine hebt gelezen.

Ik hoop dat ik je heb kunnen inspireren met praktische tips over krachttraining, voeding en leefstijl. Mijn doel is om je iedere maand informatie te geven waar je direct iets mee kunt. Geen ingewikkelde theorieën, maar praktische adviezen die passen in het dagelijks leven.

Ik wens je een heerlijke zomer toe. Geniet van de mooie momenten, blijf in beweging en onthoud dat iedere gezonde keuze telt.

Graag tot de volgende editie van PT Rosé Magazine.

Sportieve groet,
Rosé

💙 Bij PT Rosé leer je niet lijnen. Samen bouwen we aan een leefstijl die je kunt volhouden.

PT Rosé Sport en Voeding
📍 **Nieuwegein**
🌐 **www.ptrose.nl**
📧 **info@ptrose.nl**
📱 **Instagram @ptrose**