PT ROSÉ
Sport en Voeding

PT Rosé Magazine

Editie 21 I Augustus



Genieten zonder alles los te laten

Krachttraining . Voeding . Leefstijl . Mindset

Voor vrouwen die sterker, fitter en gezonder willen worden

Persoonlijk | Kleinschalig | Streng maar eerlijk

Welkom

Genieten én goed voor jezelf zorgen

De zomer is nog in volle gang. Misschien ben je net terug van vakantie, ben je nog onderweg of geniet je gewoon van een rustiger ritme. Hoe jouw zomer er ook uitziet, ik hoop vooral dat je er bewust van geniet.

Juist in deze periode merk ik dat veel vrouwen denken dat gezond leven "even op pauze" staat. Alsof je pas na de vakantie weer kunt beginnen. Maar een gezonde leefstijl hoeft helemaal niet perfect te zijn.

Een wandeling tijdens je vakantie, een keer zwemmen, een eiwitrijk ontbijt of voldoende water drinken zijn óók gezonde keuzes. Het zijn juist die kleine gewoontes die ervoor zorgen dat je na de zomer niet opnieuw hoeft te beginnen.

Dat is precies waar ik in geloof.

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

In deze editie vind je weer praktische tips over krachttraining, voeding en leefstijl. Natuurlijk deel ik ook weer een inspirerend verhaal van één van mijn leden én vier heerlijke eiwitrijke recepten.
Ik wens je veel leesplezier en vooral een heerlijke zomer!

Sportieve groet,

Rosé

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



💪 KRACHTTRAINING

Bewegen op vakantie? Juist wel!

De zomer is voor veel mensen een periode waarin de dagelijkse routine verandert. Dat betekent niet dat je conditie of spierkracht meteen achteruitgaat. Sterker nog, vakantie is een mooie kans om op een andere manier actief te blijven.

Een stevige wandeling, een fietstocht, zwemmen of een korte krachttraining is vaak al voldoende om je lichaam in beweging te houden. Je hoeft echt niet iedere dag in de sportschool te staan om je behaalde resultaten vast te houden.

Vanaf je dertigste verlies je langzaam spiermassa. Na je vijftigste gaat dat proces sneller. Daarom is krachttraining juist voor vrouwen zo belangrijk. Sterke spieren helpen je niet alleen in de sportschool, maar ook in het dagelijks leven. Traplopen gaat makkelijker, boodschappen tillen kost minder moeite en je verkleint de kans op blessures.

Daarnaast zorgt krachttraining voor een hogere verbranding, sterke botten, meer energie en een betere lichaamshouding. Het is één van de beste investeringen die je kunt doen voor je gezondheid, ongeacht je leeftijd.

Leg de lat daarom niet te hoog. Twee goede trainingen per week zijn waardevoller dan een paar weken heel fanatiek trainen en daarna weer stoppen.

Blijf in beweging, geniet van de zomer en onthoud: consequent zijn levert uiteindelijk veel meer op dan perfect willen zijn.

💙 Rosé's trainingstip

Heb je weinig tijd? Kies dan voor een korte full-body training van 20 tot 30 minuten. Een korte training is altijd beter dan geen training.



🥗 VOEDING

Gezond genieten op vakantie.

Vakantie betekent voor veel mensen lekker eten, een ijsje op het terras, een barbecue of gezellig uit eten. En eerlijk? Dat hoort er ook gewoon bij.

Toch zie ik vaak dat vrouwen in twee uitersten denken. Ze letten óf overal op, óf laten alles los omdat het vakantie is. Maar een gezonde leefstijl draait niet om perfect zijn. Het draait om de keuzes die je het grootste deel van de tijd maakt.

Je hoeft jezelf niets te verbieden om gezond te blijven. Begin je dag bijvoorbeeld met een eiwitrijk ontbijt. Kies bij de lunch of het diner voor een goede eiwitbron, vul je bord royaal met groenten en drink voldoende water. Zo geef je je lichaam de voedingsstoffen die het nodig heeft, terwijl er ook ruimte blijft om te genieten.

Op warme dagen heb je vaak minder trek. Juist dan is het belangrijk om voldoende te blijven eten en drinken. Eiwitten ondersteunen het behoud van je spiermassa, zeker als je ook tijdens je vakantie actief blijft.

Een ijsje, een pizza of een gezellige barbecue maken je resultaten niet ongedaan. Wat echt telt, is wat je de rest van de week doet. Geniet dus zonder schuldgevoel en pak daarna gewoon je normale eetpatroon weer op.

Een gezonde leefstijl is geen dieet. Het is een manier van leven die ruimte geeft om te genieten én goed voor jezelf te zorgen.

💙 Rosé's voedingstip

Maak bij iedere maaltijd eerst een keuze voor je eiwitbron. De rest van je bord vul je aan met groenten, fruit of andere producten waar jij van geniet. Zo blijft gezond eten eenvoudig, ook tijdens je vakantie.



💙 LEEFSTIJL & MINDSET

🧠 WAAROM ÉÉN WEEK NIET JE RESULTAAT BEPAALT

Veel vrouwen zijn bang dat één week vakantie al hun harde werk tenietdoet. Gelukkig werkt je lichaam niet zo.

Je bent niet fitter geworden door één gezonde maaltijd en je raakt ook niet uit vorm door één barbecue of een paar ijsjes. Resultaat ontstaat door wat je weken en maanden achter elkaar doet, niet door een paar dagen genieten.

Juist tijdens je vakantie is het belangrijk om de balans te bewaren. Geniet van een etentje, een drankje of een ijsje, maar pak daarna gewoon je normale eetpatroon weer op. Schuldgevoel is nergens voor nodig.

Blijf daarnaast zoveel mogelijk in beweging. Een wandeling over het strand, een fietstocht of een duik in zee zorgt ervoor dat je actief blijft, zonder dat het voelt als moeten.

Probeer vooral niet te denken in 'alles of niets'. Je hoeft niet perfect te eten om gezond te leven. De keuzes die je het grootste deel van het jaar maakt, bepalen uiteindelijk jouw resultaat.

Na de vakantie hoef je dus niet opnieuw te beginnen. Je pakt simpelweg de draad weer op waar je gebleven was.

Geniet bewust, blijf in beweging en vertrouw op het werk dat je de afgelopen maanden al hebt gedaan. Dat is de basis van een gezonde leefstijl.

💙 Rosé's mindsettip

Laat één maaltijd of één vakantiedag nooit bepalen hoe je over jezelf denkt. De volgende gezonde keuze kun je altijd meteen weer maken.



⭐ KLANT IN DE SPOTLIGHT

Wilma: "Al 10 jaar met plezier aan het trainen"



Toen Wilma begon.

Ik train inmiddels al bijna tien jaar bij Rosé en daar heb ik nog geen moment spijt van gehad.

In die jaren is er veel veranderd. Mijn cholesterol is zo verbeterd dat ik geen cholesterolverlagende medicatie meer nodig heb. Ook is mijn bloeddrukmedicatie al verlaagd en wie weet kan ik daar in de toekomst zelfs helemaal mee stoppen. Dat is voor mij misschien nog wel belangrijker dan het getal op de weegschaal.

Ik weet hoe belangrijk krachttraining voor mij is. Niet alleen om fit en sterk te blijven, maar ook voor mijn gezondheid. Tegelijkertijd weet ik ook eerlijk van mezelf dat ik in mijn eentje de discipline mis om echt alles uit een training te halen.

Juist daarom train ik graag bij Rosé. Ze motiveert me, daagt me uit en laat me nét dat beetje extra doen. Als ik denk dat ik niet zwaarder kan trainen of geen herhaling meer over heb, weet zij me toch te overtuigen om door te zetten. En juist daardoor blijf ik vooruitgang boeken.

Ook de voedingsapp geeft me veel houvast. Ik vul mijn voeding vaak vooraf in, zodat ik gedurende de dag nog kan schuiven als dat nodig is. Dat helpt mij om bewuste keuzes te blijven maken.

Voor mij is trainen bij Rosé veel meer dan sporten alleen. Het is investeren in mijn gezondheid, met persoonlijke begeleiding die ervoor zorgt dat ik het beste uit mezelf blijf halen.

Wilma, altijd met plezier aan het trainen!



🍽️ RECEPTEN

🍽️ Eiwitrijk genieten met producten van het seizoen

In augustus zijn er volop verse groenten en fruit verkrijgbaar. Denk aan sperziebonen, tomaten, bramen en perziken.

Met deze vier eiwitrijke recepten laat ik zien dat gezond eten niet ingewikkeld hoeft te zijn. Simpel, smaakvol en perfect voor de zomer.

🥣 ONTBIJT

Skyr met bramen, perzik en walnoten

⏱️ Bereiding: 5 minuten
🔥 344 kcal
💪 30 gram eiwit

Ingrediënten
250 g Skyr naturel
75 g verse bramen
½ rijpe perzik (ca. 75 g)
15 g walnoten
Snufje kaneel



Bereiding
Schep de Skyr in een kom. Verdeel de bramen en partjes perzik erover. Garneer met de walnoten en een snufje kaneel.

🥗 LUNCH

Mediterrane salade met kip en sperziebonen

⏱️ Bereiding: 15 minuten
🔥 448 kcal
💪 41 gram eiwit

Ingrediënten
125 g gegrilde kipfilet (in blokjes)
150 g sperziebonen
150 g gekleurde cherrytomaten
40 g rucola
50 g gegrilde rode paprika
30 g rode ui, in dunne ringen
15 g feta
10 ml extra vierge olijfolie
Sap van ½ citroen
Peper, oregano en basilicum



Bereiding
Kook de sperziebonen beetgaar en laat afkoelen. Meng alle groenten met de rucola. Voeg de kipblokjes en feta toe. Besprenkel met olijfolie en citroensap en breng op smaak met oregano, basilicum en peper.

🍅 TUSSENDOORTJE

Romige tomaten-basilicumsoep



⏱️ Bereiding: 15 minuten
🔥 168 kcal
💪 14 gram eiwit

Ingrediënten (2 porties)
400 g rijpe tomaten
250 ml groentebouillon (natriumarm)
100 g hüttenkäse
1 kleine ui
1 teen knoflook
Verse basilicum
1 tl olijfolie
Peper naar smaak

Bereiding
Fruit de ui en knoflook kort in de olijfolie. Voeg de tomaten en bouillon toe en laat 10 minuten zacht koken. Pureer de soep glad met een staafmixer. Roer vlak voor het serveren de hüttenkäse erdoor en garneer met verse basilicum.

🐟 DINER

Zalm met sperziebonen, geroosterde tomaten en krieltjes



⏱️ Bereiding: 25 minuten
🔥 598 kcal
💪 39 gram eiwit

Ingrediënten
150 g zalmfilet
200 g sperziebonen
150 g krieltjes
125 g cherrytomaten
1 tl olijfolie (5 ml)
½ citroen
Verse dille
Peper

Bereiding
Kook de krieltjes en sperziebonen beetgaar. Bak de zalm goudbruin in de olijfolie. Rooster de tomaten kort in de pan of oven. Serveer met de krieltjes, sperziebonen en een partje citroen. Garneer met verse dille.

📅 NIEUWS UIT DE STUDIO

De eerste stap naar een nieuwe leefstijl.

Na de zomer merk ik ieder jaar hetzelfde. Veel vrouwen zeggen: *"Nu ga ik écht beginnen."* Maar waar begin je? En hoe zorg je ervoor dat het deze keer wél lukt?

Daarom start op 14 september weer een nieuwe 10 Wekenchallenge.

In deze tien weken werken we niet alleen aan een lager getal op de weegschaal, maar vooral aan een leefstijl die je ook ná de challenge kunt volhouden. Geen streng dieet en geen snelle oplossingen, maar stap voor stap bouwen aan gezonde gewoontes.

Je leert onder andere hoe je voldoende eiwitten eet, meer structuur aanbrengt in je voeding, betere keuzes maakt in het weekend en waarom krachttraining zo belangrijk is.

Daarnaast ontvang je een persoonlijk trainingsschema, volledig afgestemd op jouw niveau, jouw doel en eventuele lichamelijke klachten. Zo haalt iedereen het maximale uit de challenge.

Je staat er bovendien niet alleen voor. Tijdens de challenge begeleid ik je persoonlijk, kijken we samen naar je voortgang en stuur ik bij waar nodig. Juist die persoonlijke begeleiding maakt vaak het verschil tussen opnieuw beginnen… of eindelijk volhouden.

Misschien is deze 10 Wekenchallenge wel de eerste stap naar een fittere, sterkere en energiekere versie van jezelf.

💙 Tip van Rosé

Wacht niet tot "het perfecte moment". Dat bestaat namelijk niet. De eerste stap zetten is vaak het moeilijkst, maar juist die eerste stap bepaalt waar je over een paar maanden staat.

Meer weten? Kijk op www.ptrose.nl voor alle informatie over de 10 Wekenchallenge of neem vrijblijvend contact met mij op.

Tot volgende maand!

De zomer loopt langzaam ten einde. Ik hoop dat dit magazine je heeft geïnspireerd om met nieuwe energie aan de slag te gaan. Onthoud: een gezonde leefstijl draait niet om perfect zijn, maar om bewuste keuzes die je iedere dag opnieuw maakt.

💙 Tip van Rosé

Wacht niet op maandag, volgende maand of na de vakantie. De beste dag om goed voor jezelf te zorgen is vandaag!

Veel succes en vooral veel plezier. Ik zie je graag terug in de studio!

Graag tot de volgende editie van PT Rosé Magazine.

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**