PT ROSÉ
Sport en Voeding

PT Rosé Magazine

Editie 22 I September



Kom weer in je ritme

Kleine gewoontes,
Groot verschil.

Krachttraining . Voeding . Leefstijl . Mindset

Voor vrouwen die sterker, fitter en gezonder willen worden

Persoonlijk | Kleinschalig | Streng maar eerlijk

Welkom

Kom weer in je ritme

De zomervakantie is voor de meesten weer voorbij. Misschien heb je genoten van een vakantie, gezellige etentjes, een barbecue of gewoon wat meer rust. En dat is helemaal prima. Een gezonde leefstijl betekent niet dat je altijd perfect bezig hoeft te zijn.

September voelt voor veel mensen als een nieuw begin. De dagelijkse routine komt weer terug, de agenda loopt vol en juist dat maakt dit een mooi moment om weer aandacht aan jezelf te besteden. Niet door alles tegelijk te veranderen, maar door je gezonde gewoontes stap voor stap weer op te pakken.

Begin met voldoende water drinken, plan je trainingen in, eet voldoende eiwitten en zorg voor regelmaat in je voeding. Het zijn juist deze kleine keuzes die op de lange termijn het grootste verschil maken.

Bij PT Rosé geloof ik niet in snelle oplossingen of tijdelijke diëten. Samen bouwen we aan een leefstijl die past bij jouw leven en die je ook op drukke dagen kunt volhouden.

In deze editie lees je hoe je weer structuur krijgt in je voeding, waarom september een perfect moment is om (opnieuw) te starten met krachttraining, deel ik twee inspirerende klantverhalen én vind je vier eenvoudige, eiwitrijke recepten die binnen 15 minuten op tafel staan.

Ik wens je veel leesplezier en vooral een gezonde, energieke start van september!

Sportieve groet,
Rosé

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



💪 KRACHTTRAINING

Pak je ritme weer op met krachttraining.

De vakantie is voor veel mensen hét moment om even los te laten. Dat is helemaal niet erg. Maar juist nu is het belangrijk om je gezonde gewoontes weer op te pakken. Niet omdat het moet, maar omdat je lichaam zich het prettigst voelt bij regelmaat.

Veel vrouwen denken dat ze na een paar weken minder bewegen helemaal opnieuw moeten beginnen. Gelukkig is dat niet zo. Je conditie en spierkracht verdwijnen niet van de ene op de andere dag. Met twee krachttrainingen per week merk je vaak al snel dat je weer sterker wordt en meer energie krijgt.

Krachttraining is zoveel meer dan alleen spieren opbouwen. Het helpt je om fit en zelfstandig te blijven, ondersteunt sterke botten en maakt dagelijkse activiteiten makkelijker. Denk aan traplopen, boodschappen tillen of spelen met je (klein)kinderen. Juist daarom is krachttraining één van de beste investeringen in jezelf.

Begin niet te fanatiek. Je hoeft gemiste trainingen niet in te halen. Kies voor een rustig tempo, bouw het stap voor stap op en geef je lichaam de tijd om weer aan het ritme te wennen. Consequent trainen levert uiteindelijk veel meer op dan één week keihard aan de slag gaan.

💙 Rosé's trainingstip

Plan je trainingen aan het begin van de week alvast in je agenda. Wat gepland staat, heeft veel meer kans om ook echt te gebeuren.



🥗 VOEDING

Structuur op je bord

Na de vakantie hoor ik vaak: "Nu moet ik eerst weer streng zijn." Of: "Ik begin maandag wel." Maar wist je dat je helemaal geen grote veranderingen hoeft te maken om weer in een gezond ritme te komen?

Begin gewoon met de basis.

Zorg voor drie volwaardige maaltijden per dag, eet bij iedere maaltijd voldoende eiwitten en vul je bord royaal met groenten. Drink daarnaast voldoende water en probeer vaste eetmomenten aan te houden. Je lichaam houdt van regelmaat en jij hoeft daardoor veel minder na te denken over wat je gaat eten.

Veel mensen slaan na de vakantie een maaltijd over om de "extra vakantiekilo's" te compenseren. Vaak werkt dat juist averechts. Je krijgt meer trek, gaat snacken en het wordt lastiger om gezonde keuzes te maken.

Kies daarom voor eenvoudige maaltijden die je snel kunt bereiden. Niet ingewikkeld, maar voedzaam en passend bij een druk leven. Juist wanneer gezond eten makkelijk is, houd je het veel langer vol.

Een gezonde leefstijl draait niet om perfect eten. Het gaat erom dat je de meeste dagen goede keuzes maakt. Eén minder gezonde maaltijd bepaalt niet je resultaat. De keuzes die je iedere dag opnieuw maakt, doen dat wél.

💙 Rosé's voedingstip

Maak voor je werkweek alvast een globaal plan voor je ontbijt, lunch en avondeten. Zo voorkom je last-minute keuzes en wordt gezond eten een stuk makkelijker.



🧠 LEEFSTIJL & MINDSET

Kleine gewoontes maken het verschil

September voelt voor veel mensen als een nieuw begin. De vakantie is voorbij, de agenda loopt weer vol en de dagelijkse routine komt terug. Juist daarom is dit hét moment om je gezonde gewoontes weer op te pakken.

Vaak denken we dat we alles tegelijk moeten veranderen: gezonder eten, vaker sporten, meer water drinken, eerder naar bed en ook nog 10.000 stappen per dag zetten. Maar juist daardoor houden veel mensen het niet vol.

Kies liever één gewoonte waar je vandaag mee kunt beginnen. Drink bijvoorbeeld iedere ochtend een groot glas water, maak na het avondeten een korte wandeling of plan je trainingen alvast in je agenda. Zodra die gewoonte vanzelf gaat, voeg je de volgende toe.

Een gezonde leefstijl ontstaat niet door af en toe iets heel goed te doen. Het zijn juist de kleine keuzes die je iedere dag opnieuw maakt die uiteindelijk zorgen voor een blijvend resultaat.

Gun jezelf daarom de tijd. Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft alleen maar steeds opnieuw een goede keuze te maken.

💙 Rosé's mindsettip

Vraag jezelf iedere ochtend af: "Wat is vandaag één gezonde keuze die ik zeker ga doen?" Maak die keuze niet te groot. Juist kleine gewoontes zorgen ervoor dat gezond leven makkelijker én blijvend wordt.



⭐ KLANT IN DE SPOTLIGHT

Wendy: "Ik dacht dat ik rust moest nemen..."

Toen ik bij **Rosé** begon met trainen, had ik reuma en was ik bang dat krachttraining mijn klachten alleen maar erger zou maken. Op dagen dat mijn gewrichten pijnlijk of stijf waren, sloeg ik bewegen liever over.

Rosé leerde me dat het niet gaat om altijd harder trainen, maar om de juiste oefeningen, de juiste techniek en luisteren naar je lichaam. Iedere training werd aangepast aan wat ik op dat moment aankon. Daardoor kreeg ik vertrouwen en durfde ik steeds meer.

Langzaam merkte ik verschil. Mijn spieren werden sterker, mijn gewrichten stabieler en dagelijkse dingen gingen weer makkelijker. Natuurlijk heb ik nog steeds dagen waarop mijn reuma opspeelt, maar ik weet nu dat blijven bewegen mij juist helpt.

Ik train inmiddels al jaren met veel plezier. Zonder de persoonlijke begeleiding van Rosé had ik waarschijnlijk allang opgegeven. Nu weet ik dat ik veel meer kan dan ik zelf ooit had gedacht.

💙 Tip van Rosé

Heb je reuma of andere gewrichtsklachten? Bewegen hoeft niet pijnlijk of eng te zijn. Met de juiste begeleiding kun je veilig trainen en werken aan een sterker lichaam. We kijken altijd naar wat wél mogelijk is, zodat jij met vertrouwen kunt blijven bewegen.

⭐ KLANT IN DE SPOTLIGHT

Monique: "Alleen sporten houd ik niet vol."

Ik weet hoe belangrijk bewegen is, maar in mijn eentje mis ik de discipline. Dan sla ik een training al snel over. Juist daarom train ik al jaren bij **Rosé.** Ze motiveert me om nét dat beetje extra te geven en laat me zien dat ik vaak meer kan dan ik zelf denk.

Samen trainen maakt voor mij het verschil. Niet alleen omdat ik word uitgedaagd, maar ook omdat het gezellig is en ik me iedere training sterker voel. Dat uurtje in de week is inmiddels een vast onderdeel van mijn leven geworden. Ik ga altijd met een goed gevoel naar huis.

💙 Tip van Rosé

Iedereen begint met een ander doel. De één wil afvallen, de ander fitter worden of gezonder leven. Wat jouw reden ook is: de eerste stap zetten is vaak de belangrijkste. De rest bouwen we samen op.



🍽️ RECEPTEN

🍽️ Eiwitrijk en snel op tafel

Na een drukke werkdag wil je gezond eten zonder lang in de keuken te staan. Deze vier recepten staan allemaal binnen 15 minuten op tafel, zijn eiwitrijk en helpen je om weer structuur in je voeding te krijgen.



🥣 ONTBIJT

Warme appel-kaneel havermout
met vanillekwark

⏱️ Bereiding: 10 minuten
🔥 420 kcal
💪 26 gram eiwit

Ingrediënten
50 g havermout
200 ml halfvolle melk
100 g magere vanillekwark
½ appel
10 g walnoten
1 tl kaneel

Bereiding
Verwarm de melk en voeg de havermout toe. Laat ongeveer 5 minuten zacht koken. Snijd ondertussen de appel in blokjes en verwarm deze kort mee met de kaneel. Schep in een kom en voeg de vanillekwark en walnoten toe.



🥗 LUNCH

Mediterrane tonijnpita

⏱️ Bereiding: 10 minuten
🔥 396 kcal
💪 38 gram eiwit

Ingrediënten
1 volkoren pitabroodje
100 g tonijn op water, uitgelekt
50 g hüttenkäse
50 g komkommer
75 g tomaat
Handje rucola
Peper
Italiaanse kruiden

Bereiding
Rooster het pitabroodje. Meng de tonijn met de hüttenkäse, peper en Italiaanse kruiden. Vul de pita met rucola, komkommer, tomaat en het tonijnmengsel.

🍅 TUSSENDOORTJE

Romige pompoen-paprikasoep

⏱️ Bereiding: 15 minuten
🔥 184 kcal
💪 12 gram eiwit

Ingrediënten (2 porties)
300 g pompoenblokjes
1 rode paprika
250 ml groentebouillon
75 g hüttenkäse
1 kleine ui
1 teen knoflook
1 tl paprikapoeder
Peper naar smaak



Bereiding
Fruit de ui en knoflook kort aan. Voeg pompoen, paprika en bouillon toe en laat ongeveer 10 minuten koken. Pureer glad met een staafmixer en roer de hüttenkäse erdoor.

🐟 DINER

Kip teriyaki met wokgroenten en volkoren rijst

⏱️ Bereiding: 15 minuten
🔥 512 kcal
💪 39 gram eiwit

Ingrediënten
125 g kipfilet
200 g wokgroenten
75 g gekookte volkoren rijst
20 ml teriyakisaus minder suiker
1 tl sesamzaad
1 tl olie



Bereiding
Bak de kip goudbruin in de olie. Voeg de wokgroenten toe en bak ongeveer 5 minuten mee. Roer de teriyakisaus erdoor en serveer met de volkoren rijst. Strooi het sesamzaad erover.

📅 NIEUWS UIT DE STUDIO

Er gebeurt weer van alles bij PT Rosé!

Sinds kort ben ik een samenwerking aangegaan met Zumub. Hier vind je onder andere sportvoeding, supplementen en verschillende producten die passen bij een actieve leefstijl. Met mijn kortingscode PTROSE ontvang je 10% korting én gratis producten bij je bestelling.

Bestellen kan via: zumub.com/NL
Kortingscode: PTROSE



Ook in de studio blijf ik vernieuwen.

Ik heb een aantal nieuwe apparaten aangeschaft die de komende maand in gebruik worden genomen.

Zo komt er onder andere een belt squat en een apparaat voor de lateral side raise. Weer nieuwe mogelijkheden om nóg gevarieerder te trainen en je spieren op een andere manier uit te dagen.

10 Wekenchallenge – start 14 september

Op maandagavond 14 september start de nieuwe 10 Wekenchallenge. Wil je na de zomer niet alleen zeggen dat je het anders gaat doen, maar er ook écht mee aan de slag?

In deze 10 weken werken we aan een fitter, sterker en strakker lichaam, maar vooral ook aan de gewoontes die ervoor zorgen dat je resultaat kunt vasthouden. Je krijgt een persoonlijk trainingsschema, begeleiding bij je voeding en we werken aan structuur, mindset en leefstijl.

Misschien is dit wel jouw moment om die eerste stap te zetten.
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.

💙 Meer informatie over de 10 Wekenchallenge vind je op mijn website.

Tot volgende maand!

September wordt voor mijzelf ook een sportieve maand. Op 3 oktober doe ik samen met Sacha mee aan de Gymrace in Utrecht.

In de volgende editie vertel ik jullie natuurlijk hoe onze voorbereidingen gaan en komt de Gymrace steeds dichterbij.

Voor nu: pak na de zomer vooral weer lekker je eigen ritme op. Je hoeft niet alles in één keer perfect te doen. Begin, blijf bewegen en bouw van daaruit verder.

Tot volgende maand!

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

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