PT ROSÉ
Sport en Voeding

PT Rosé Magazine

Editie 23 I Oktober



HORMONEN & DE OVERGANG

Wat verandert er in je lichaam?

Krachttraining . Voeding . Leefstijl . Mindset

Voor vrouwen die sterker, fitter en gezonder willen worden

Persoonlijk | Kleinschalig | Streng maar eerlijk

Welkom

Hormonen & de overgang

Misschien herken je het. Je eet ongeveer hetzelfde als vroeger en beweegt nog steeds, maar toch lijkt je lichaam anders te reageren. Je slaapt minder goed, hebt minder energie, herstelt anders na het sporten of merkt dat je lichaam verandert.

En dan hoor je al snel: “**Dat zijn je hormonen.**”

Maar wat betekent dat eigenlijk?

Tijdens de perimenopauze beginnen je hormonen te veranderen. Vooral oestrogeen en progesteron kunnen flink schommelen. Later, na de menopauze, blijven de niveaus van deze hormonen structureel lager. Dat kan invloed hebben op onder andere je slaap, stemming, botten, spiermassa en de manier waarop je lichaam vet opslaat.

Toch wil ik meteen een belangrijk misverstand uit de weg ruimen: *niet iedere verandering na je 40e of 50e komt door je hormonen.* Ook leeftijd, spiermassa, hoeveel je beweegt, wat je eet, stress en slaap spelen een belangrijke rol.

En daar ligt juist een belangrijk deel waar je wél invloed op hebt.

Je kunt de overgang niet tegenhouden, maar je kunt wel veel doen om sterk, fit en gezond ouder te worden. Met krachttraining, goede voeding, voldoende herstel en gezonde gewoontes geef je je lichaam wat het in deze levensfase nodig heeft.

In deze oktober-editie neem ik je daarom mee in **hormonen en de overgang**. Wat verandert er? Wat merk je daarvan? En vooral: wat kun je zelf doen?

Niet om je hormonen overal de schuld van te geven, maar om je lichaam beter te begrijpen.

Sportieve groet,
💙Rosé

Je lichaam verandert.
Dat betekent niet dat je doelen moeten veranderen.



💪 KRACHTTRAINING

Juist nú is krachttraining belangrijk

Tijdens de overgang verandert er meer dan alleen je menstruatie. De hoeveelheid **oestrogeen** gaat uiteindelijk omlaag. Dat hormoon speelt onder andere een rol bij het behoud van je botten en heeft ook invloed op je spieren en stofwisseling.

Tegelijkertijd verliezen we naarmate we ouder worden gemakkelijker spiermassa wanneer we die spieren onvoldoende blijven prikkelen. De overgang en het ouder worden lopen hierin door elkaar. Het is dus te simpel om ieder verlies van spiermassa alleen aan je hormonen toe te schrijven.

Wat doet krachttraining?

Krachttraining geeft je lichaam een duidelijke boodschap: deze spieren heb ik nodig.

Door je spieren regelmatig voldoende te belasten kun je ook na de menopauze sterker worden en spiermassa opbouwen. Een recente grote analyse laat zelfs zien dat zowel vrouwen vóór als na de menopauze duidelijke vooruitgang in kracht kunnen boeken.

En er is nóg een belangrijke reden om met gewichten te trainen: je botten. Door de daling van oestrogeen neemt het risico op botverlies na de menopauze toe. Krachttraining belast niet alleen je spieren, maar ook je botten. Onderzoek bij postmenopauzale vrouwen laat zien dat weerstandstraining een gunstige bijdrage kan leveren aan de botdichtheid, al verschillen de resultaten per trainingsvorm, intensiteit en duur.

Je hoeft dus niet ‘rustiger’ te gaan trainen omdat je ouder wordt.

Je training moet natuurlijk passen bij jouw niveau, belastbaarheid en herstel. Maar alleen wat lichte oefeningen doen omdat je 50+ bent, is niet automatisch beter.

Progressief trainen blijft belangrijk: een oefening moet uitdagend genoeg zijn en na verloop van tijd verhoog je bijvoorbeeld het gewicht, het aantal herhalingen of het aantal sets.

💙 Rosé's trainingstip

Train niet anders omdat er 50+ op je geboortekaartje staat.
Train op jouw niveau, bouw rustig op en blijf jezelf uitdagen. Juist nu zijn sterke spieren en sterke botten iets waar je later ontzettend veel profijt van hebt.



🥗 VOEDING

Kun je je hormonen in balans eten?

Online kom je van alles tegen over hormoonproof eten, speciale supplementen en voedingsmiddelen die je hormonen weer 'in balans' zouden brengen. Het klinkt aantrekkelijk, zeker wanneer je tijdens de overgang merkt dat je lichaam verandert.

Maar zo eenvoudig werkt het helaas niet.

Tijdens de overgang veranderen vooral de productie en schommelingen van oestrogeen en progesteron. Met voeding kun je deze natuurlijke hormonale veranderingen niet tegenhouden. Je hebt dus geen speciaal hormoondieet nodig.

Wat je eet, is wél belangrijk. Goede voeding helpt je om je **spiermassa te behouden, je botten sterk te houden, voldoende energie te hebben en je gewicht en gezondheid te ondersteunen.**

Eiwitten worden nóg belangrijker

In combinatie met krachttraining helpen voldoende eiwitten bij het behouden en opbouwen van spiermassa. Verdeel je eiwitten daarom over de dag en zorg dat iedere hoofdmaaltijd een goede eiwitbron bevat, zoals kwark, eieren, vis, kip, vlees, peulvruchten of tofu.

Vergeet je botten niet

Na de menopauze neemt door de lagere oestrogeenspiegel het risico op botverlies toe. Daarom verdienen onder andere calcium en vitamine D extra aandacht. Denk bij calcium aan zuivel(producten) of verrijkte alternatieven. Vitamine D halen we deels uit voeding, maar vooral via zonlicht en eventueel suppletie volgens de geldende richtlijnen.

En die extra kilo's rond je buik?

Veel vrouwen merken rond de overgang dat hun lichaamssamenstelling verandert en dat vet zich gemakkelijker rond de buik lijkt te verzamelen. Hormonen spelen daarbij een rol, maar ze zijn niet het hele verhaal. Ook ouder worden, minder bewegen, verlies van spiermassa, slaap, stress en je totale energie-inname tellen mee.

Daarom geloof ik niet in streng lijnen of koolhydraten schrappen. De basis blijft verrassend simpel: voldoende eiwitten, veel groente en fruit, vezelrijke koolhydraten, gezonde vetten en vooral een hoeveelheid voeding die past bij wat jouw lichaam nodig heeft.

💙 Rosé's voedingstip

Laat je niet gek maken door ieder nieuw *hormoondieet.*
Je hoeft je hormonen niet perfect in balans te krijgen om goed voor je lichaam te zorgen. Eet voedzaam, train je spieren en kijk naar het totaalplaatje.



🧠 LEEFSTIJL & MINDSET

Hormonen, slaap en stress: alles hangt samen

Tijdens de overgang kun je merken dat niet alleen je lichaam verandert, maar ook hoe je je voelt en reageert. Misschien slaap je lichter, word je vaker wakker, heb je minder energie of merk je dat je sneller geïrriteerd of emotioneel bent.

Dat zit niet simpelweg tussen je oren. De hormonale veranderingen tijdens de overgang kunnen invloed hebben op slaap, stemming en welzijn. Opvliegers en nachtzweten kunnen je nachtrust bijvoorbeeld behoorlijk verstoren.

Slecht slapen werkt overdag door

Na een slechte nacht ben je vaak niet alleen moe. Je hebt meestal ook minder zin om te bewegen en het kan lastiger zijn om gezonde keuzes te maken. Vermoeidheid kan bovendien je trek en eetgedrag beïnvloeden.

Eén slechte nacht is natuurlijk geen probleem. Maar wanneer slecht slapen structureel wordt, is het wél iets om serieus te nemen.

En dan is er stress...

Stress veroorzaakt de overgang niet, maar kan klachten wel zwaarder laten voelen. En andersom kunnen slecht slapen, lichamelijke veranderingen en overgangsklachten juist weer voor extra stress zorgen.

Daarom is herstel geen luxe. *Rust hoort net zo goed bij een gezonde leefstijl als trainen en goed eten.*

Dat betekent niet dat je iedere dag moet mediteren of een perfect stressvrij leven moet leiden. Kijk vooral naar wat voor jou haalbaar is: regelmatig bewegen, naar buiten gaan, voldoende slaapruimte creëren, ontspanning plannen en soms bewust even niets hoeven.

Wees niet strenger voor jezelf

Wanneer je lichaam verandert, is de eerste reactie vaak: ik moet minder eten, meer sporten en nóg harder mijn best doen.

Maar harder is niet altijd beter.

Juist in deze levensfase is *het belangrijk om te kijken naar het hele plaatje: training, voeding, slaap, stress én herstel.*

💙 Rosé's mindsettip

Vraag jezelf niet alleen:
"Wat moet ik vandaag nog allemaal doen?"

Vraag ook eens:
"Wat heb ik vandaag nodig om goed te herstellen?"

Gezond leven gaat niet alleen over dóén. Soms zit de winst juist in voldoende herstellen.



⭐ KLANT IN DE SPOTLIGHT

Sacha – van 15 kilo afvallen naar sterk en krachtig ouder worden

Sacha deed ruim drie jaar geleden mee aan mijn ***10 Wekenchallenge***. We gingen aan de slag met krachttraining, voeding en leefstijl en sloten die periode af met een fotoshoot bij mij in de studio .
In totaal viel Sacha ***15 kilo af***. Inmiddels is ze al ***drie jaar stabiel*** op gewicht. Afvallen is allang niet meer haar doel. Sacha is nu ***61 jaar en wil vooral sterk, fit en krachtig ouder worden.***

Van knieklachten naar 5 kilometer

Ook met hardlopen heeft ze een mooie ontwikkeling doorgemaakt. Sacha kreeg bij langere afstanden, rond de 10 kilometer, knieklachten. Het advies van haar arts was om niet meer hard te lopen.

Mijn gedachte was: waarom helemaal stoppen? Geen 10 kilometer meer, maar terug naar ***1 à 2 kilometer,*** kijken hoe haar knie reageert en van daaruit rustig opbouwen.

En dat werkte. Inmiddels loopt Sacha alweer zo'n drie jaar zonder knieklachten en loopt ze met gemak 5 kilometer achter elkaar.

En ze blijft progressie boeken

Na de challenge is Sacha onder mijn begeleiding zelfstandig in de sportschool gaan trainen met een eigen trainingsschema. Daarnaast traint ze nog steeds ***één keer per week bij mij in de studio***. Daar kunnen we gericht focussen op de punten die extra aandacht nodig hebben en haar training blijven aanpassen.

Want op gewicht blijven betekent niet stilstaan. Sacha boekt nog steeds progressie. Ze wordt sterker, blijft zichzelf uitdagen en heeft de discipline om iedere keer weer dat stapje extra te zetten.

En komende zondag komt daar een nieuwe uitdaging bij: samen doen we mee aan de ***Gymrace*** in Utrecht. Vijf kilometer hardlopen, afgewisseld met verschillende kracht- en conditieonderdelen.

Van knieklachten naar klachtenvrij hardlopen én samen aan de start van een Gymrace. ***Daar mag je trots op zijn, Sacha!*** 💙

💙 Tip van Rosé

Afvallen kan een doel zijn, maar daarna begint het echte werk: je resultaat behouden én blijven investeren in je lichaam.

Sterker worden, spiermassa behouden en kunnen blijven doen wat je graag doet – dát is sterk en krachtig ouder worden.



🍽️ RECEPTEN

Voor de oktobereditie vier heerlijke, eiwitrijke recepten met een herfstachtig tintje. Een zoet ontbijt, een verwarmende curry, een zelfgemaakte eiwitreep en een snelle lunch. Alle recepten zijn voor één persoon, behalve de repen.

🥣 ONTBIJT

Fluffy appel-kaneelpannenkoeken met kwark



⏱️ Bereiding: 15 minuten
🔥 425 kcal
💪 35 gram eiwit

Ingrediënten:
1 ei 100 g magere kwark
40 g havermout
15 g vanille-eiwitpoeder
½ appel
½ tl bakpoeder
½ tl kaneel
1 tl olie om in te bakken

Bereiding
Meng het ei, de kwark, havermout, het eiwitpoeder, bakpoeder en kaneel tot een beslag. Rasp de halve appel en roer deze erdoor. Verhit de olie in een koekenpan en bak drie kleine pannenkoeken op middelhoog vuur, ongeveer 2-3 minuten per kant. Serveer eventueel met wat extra kaneel.

🥗 LUNCH

Warme volkorenwrap met kip en hummus



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

Ingrediënten:
1 grote volkorenwrap
100 g kipfilet
30 g hummus
½ rode paprika
Handje verse spinazie
30 g komkommer
1 tl olijfolie
Paprikapoeder, peper en citroensap

Bereiding
Snijd de kip in reepjes en kruid met paprikapoeder en peper. Bak in de olijfolie gaar en goudbruin. Snijd ondertussen de paprika en komkommer.

Verwarm de wrap kort in een droge koekenpan en besmeer met hummus. Beleg met de spinazie, paprika, komkommer en warme kip. Besprenkel met wat citroensap en rol stevig op.

🍅 TUSSENDOORTJE

Chocolade-pindakaas eiwitrepen

⏱️ Bereiding: 10 minuten/1 uur koelen
🔥 195 kcal
💪 13 gram eiwit

Ingrediënten (6 porties)
90 g havermout
60 g chocolade-eiwitpoeder
60 g 100% pindakaas
60 ml halfvolle melk
20 g pure chocolade
1 tl cacaopoeder
Snufje zout



Bereiding
Meng de havermout, het eiwitpoeder, cacaopoeder en zout. Roer de pindakaas en melk erdoor tot een stevig, kneedbaar mengsel. Voeg zo nodig een klein scheutje melk toe.

Druk het mengsel stevig in een kleine, met bakpapier beklede vorm. Smelt de chocolade en verdeel deze over de bovenkant. Zet minimaal een uur in de koelkast en snijd in zes repen.

Bewaar maximaal 3-4 dagen afgedekt in de koelkast of vries ze afzonderlijk in.

🐟 DINER

Romige pompoen-kipcurry met rijst

⏱️ Bereiding: 30 minuten
🔥 550 kcal
💪 43 gram eiwit

Ingrediënten
125 g kipfilet
200 g pompoenblokjes
100 g broccoli
50 g zilvervliesrijst (ongekookt)
75 ml lichte kokosmelk
½ kleine ui
1 tl currypasta
1 tl olie Knoflook
verse koriander naar smaak



Bereiding
Kook de rijst volgens de verpakking. Snipper de ui en snijd de kipfilet in blokjes. Verhit de olie en bak de kip met de ui en knoflook. Voeg de currypasta en pompoenblokjes toe en bak kort mee.
Schenk de kokosmelk en een scheutje water erbij. Laat ongeveer 15 minuten zachtjes sudderen. Voeg de broccoli de laatste 6-8 minuten toe. Serveer de curry met de zilvervliesrijst en eventueel wat verse koriander.

📅 NIEUWS UIT DE STUDIO

🏃‍♀️ Zondag is het zover: Gymrace Utrecht!

Komende zondag doen *Sacha en ik mee aan de Gymrace in Utrecht*. We hebben hier de afgelopen tijd hard voor getraind en nu mogen we eindelijk kijken hoe al die trainingsuren uitpakken!

Tijdens de Gymrace lopen we in totaal 5 kilometer. Tussendoor krijgen we verschillende onderdelen voor onze kiezen:

100 kg slee - 50 meter duwen
100 wall balls
Ball carry
1 km roeien
100 kettlebell swings
1 km SkiErg
100 meter walking lunges met 5 kg dumbbells
2 km fietsen
50 meter burpees

Een flinke uitdaging dus! Niet alleen kracht en conditie worden getest, maar ook hoe goed we kunnen blijven doorgaan als de vermoeidheid toeslaat.

Ik heb er ontzettend veel zin in. En natuurlijk gaan we foto's maken.

Tot volgende maand!

In november natuurlijk alles over onze Gymrace mét foto's!

Sportieve groet,
Rosé 💙

📸 In de novembereditie vertel ik hoe het is gegaan en deel ik de foto's van onze Gymrace!

💙 Nog even over hormonen...

Deze maand stond het magazine helemaal in het teken van hormonen en de overgang. En als er één ding is dat ik je wil meegeven, dan is het dit:

Je hormonen veranderen, maar dat betekent niet dat je machteloos staat tegenover wat er met je lichaam gebeurt.

Je kunt de overgang niet wegtrainen of weg-eten. Maar met krachttraining, voldoende eiwitten, dagelijkse beweging, goede slaap en voldoende herstel kun je wél veel doen voor je spieren, botten, lichaamssamenstelling en gezondheid.

Kijk daarom niet alleen naar de weegschaal. **Investeer vooral in een lichaam dat sterk blijft terwijl je ouder wordt.**

💙 In herinnering aan Anne-Lies

Op 30 september is Anne-Lies overleden.
Vijf jaar geleden begon zij bij mij in de studio en sindsdien was ze twee keer per week een vertrouwd gezicht tijdens de groepslessen.

We zullen haar aanwezigheid in de groep missen en denken aan haar en haar dierbaren.

Lieve Anne-Lies, we zullen je missen. 💙

💙 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**