PT ROSÉ
Sport en Voeding

PT Rosé Magazine

Editie 24 I November



Blijf in beweging

Ook als de dagen korter worden!

Krachttraining . Voeding . Leefstijl . Mindset

Voor vrouwen die sterker, fitter en gezonder willen worden

Persoonlijk | Kleinschalig | Streng maar eerlijk

Welkom

Blijf in beweging

November alweer! De dagen worden korter, het wordt kouder en de bank is soms aantrekkelijker dan je sportschoenen.

Ook ik heb niet iedere dag evenveel zin om te bewegen. Maar ik weet hoeveel beter ik me voel als ik mijn ritme vasthoud.

Dat zie ik ook bij mijn klanten. Soms komen dames vermoeid binnen en gaan ze na een uur krachttraining met nieuwe energie naar huis. Soms wordt er zelfs een persoonlijk record behaald!

Motivatie is niet altijd aanwezig. En dat hoeft ook niet.

Het gaat om gewoontes die je helpen om actief te blijven, ook op dagen dat je minder zin hebt. Natuurlijk hoort voldoende rust en herstel daar ook bij.

Wat kun je deze maand verwachten?

In deze editie lees je hoe je tijdens de donkere maanden actief blijft,

Wat voeding en daglicht betekenen voor je energie en waarom krachttraining zo belangrijk blijft.

Verder vind je vier heerlijke, eiwitrijke seizoensrecepten en het verhaal van Wilma W., die begon met krachttraining vanwege haar rugklachten.

💙 Mijn boodschap voor november

Je hoeft niet iedere dag het maximale uit jezelf te halen. Het gaat erom dat je blijft bewegen, op een manier die bij jou past.

Veel leesplezier!

Sportieve groet,
Rosé 💙

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



💪 KRACHTTRAINING

Blijf sterk, ook als de dagen korter worden.

In november wordt het vroeger donker en daalt de temperatuur. Misschien merk je dat de motivatie om te sporten wat minder wordt.

Toch is het belangrijk om je krachttraining vast te houden. *Want je spieren kennen geen seizoenen!*

Sterker worden kan op iedere leeftijd!

Vanaf ongeveer je dertigste neemt je spiermassa geleidelijk af als je deze onvoldoende gebruikt. Rond en na de overgang kunnen hormonale veranderingen dit proces beïnvloeden.

Gelukkig kun je ook na je 50e of 60e nog sterker worden.

Krachttraining helpt je spiermassa en kracht te behouden of op te bouwen. Dat merk je niet alleen tijdens het sporten, maar ook bij dagelijkse activiteiten zoals traplopen, boodschappen tillen en opstaan uit een stoel.

Wat helpt om vol te houden?

- Plan je trainingen als vaste afspraken in je agenda.
- Kies een vast tijdstip, zodat trainen een gewoonte wordt.
- Houd je vooruitgang bij, ook als de weegschaal niet verandert.
- Heb je een mindere dag? Pas je training aan in plaats van automatisch over te slaan.
-

Blijf jezelf uitdagen

Met twee goed opgebouwde krachttrainingen per week kun je al veel bereiken. Zorg wel voor voldoende uitdaging door geleidelijk meer herhalingen te doen of het gewicht te verhogen.

Regelmaat én voldoende trainingsprikkel zorgen samen voor vooruitgang.

💙 Rosé's trainingstip

Maak van krachttraining een vaste gewoonte, geen dagelijkse discussie met jezelf.

Je hoeft niet altijd zin te hebben. Iedere training is een investering in een sterker lichaam voor later.



🥗 VOEDING

Eiwitten en vitamine D: waar moet je na je 50e op letten?

Je kunt regelmatig krachttraining doen, maar zonder voldoende voedingsstoffen haal je niet alles uit je trainingen. Vooral na je 50e verdienen eiwitten en vitamine D extra aandacht. Waarom eigenlijk?

Hoeveel eiwit heb je nodig?

Met het ouder worden reageren je spieren soms minder sterk op de eiwitten die je eet. Dit noemen we *anabole resistentie.* Daardoor wordt voldoende eiwit, samen met krachttraining, steeds belangrijker om spiermassa te behouden en op te bouwen.

Voor gezonde volwassenen geldt een algemene aanbeveling van 0,83 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht. Voor vrouwen 50+ die regelmatig krachttraining doen, is ongeveer 1,2 tot 1,8 gram per kilo lichaamsgewicht vaak een praktisch richtpunt.

Bij een lichaamsgewicht van 70 kilo betekent dat ongeveer 84 tot 112 gram eiwit per dag.

Verdeel je eiwitten over de dag

Niet alleen de totale hoeveelheid telt. Ook een goede verdeling over je maaltijden is praktisch. Denk aan ongeveer 25-35 gram eiwit per hoofdmaaltijd, afhankelijk van je totale behoefte
.
Voorbeelden:

- 250 gram magere kwark: ±25 gram eiwit
- 100 gram kipfilet (rauw): ±23 gram eiwit
- 2 eieren: ±13 gram eiwit
- 150 gram gekookte linzen: ±12 gram eiwit

Waarom vitamine D belangrijk is

Vitamine D helpt je lichaam calcium op te nemen en ondersteunt je botten en spieren. Dat is extra relevant na de overgang, wanneer door de daling van oestrogeen het risico op botverlies toeneemt.

In Nederland adviseert de Gezondheidsraad vrouwen van 50 tot en met 69 jaar dagelijks 10 microgram vitamine D als supplement. Vanaf 70 jaar geldt voor iedereen 20 microgram per dag.

Meer slikken is niet automatisch beter. Extra hoge doseringen leveren zonder aangetoond tekort doorgaans geen extra voordeel op.

💙 Rosé's voedingstip

Kijk eens kritisch naar je ontbijt en lunch.

Veel vrouwen eten pas bij het avondeten een flinke portie eiwit. Door ook bij je ontbijt en lunch voldoende eiwitten te nemen, wordt het gemakkelijker om je dagelijkse behoefte te halen.

Krachttraining geeft je spieren de prikkel. Goede voeding levert de bouwstoffen.



🧠 LEEFSTIJL & MINDSET

Geen motivatie? Vertrouw op je gewoontes!

Waarom lukt het de ene persoon om jarenlang te blijven sporten, terwijl de ander na een paar weken afhaakt?

Dat heeft vaak minder met wilskracht te maken dan je denkt. Je omgeving, planning en gewoontes spelen een grote rol.
Maak gezond gedrag makkelijker
In het boek Elementaire Gewoontes van James Clear wordt uitgelegd hoe kleine veranderingen helpen om gedrag vol te houden.

Wil je vaker wandelen? Leg je schoenen alvast klaar. Wil je na je werk trainen? Neem je sporttas mee.

Hoe kleiner de drempel, hoe makkelijker je in actie komt.

Focus op gedrag, niet alleen op resultaat

Een doel als vijf kilo afvallen of fitter worden geeft richting. Maar je dagelijkse gewoontes bepalen je vooruitgang.

Een training missen is geen mislukking. Pak je ritme gewoon weer op.

Het gaat niet om perfect zijn, maar om blijven terugkomen bij je gewoontes.

💙 Rosé's mindsettip

Maak één gewoonte concreet door vooraf te bepalen *wat, wanneer en waar.*

Bijvoorbeeld: 'Iedere dinsdag en donderdag ga ik direct na mijn werk trainen.'

Een concreet plan werkt beter dan wachten op motivatie.



⭐ KLANT IN DE SPOTLIGHT

Wilma W. – van rugklachten naar sterk en krachtig ouder worden

Wilma W. begon bij mij met krachttraining vanwege haar rugklachten. Ze werkt in de thuiszorg, een lichamelijk belastend beroep waarin veel lopen, bukken, tillen en ondersteunen bij het dagelijkse werk horen.

Haar doel was duidelijk: een sterker lichaam opbouwen, zodat ze haar werk goed kan blijven doen en ook daarbuiten fit en actief blijft.

Van moeten naar willen

Wat begon als iets wat ze voor haar gezondheid moest doen, groeide uit tot iets waar ze echt plezier in kreeg. Krachttraining werd een vast onderdeel van haar leefstijl.

Wilma viel *12 kilo af*, merkte dat haar spierkracht toenam en kreeg meer energie en zelfvertrouwen.

Maar de grootste winst zit voor haar niet alleen in die kilo's. Ze ontdekte hoeveel het waard is om te investeren in haar eigen gezondheid.

Sterk ouder worden

Wat ik mooi vind aan Wilma's verhaal, is dat ze niet begon om er anders uit te zien, maar om haar lichaam sterker te maken voor het dagelijks leven.

Niet trainen om jonger te lijken, maar om sterker ouder te worden.

Een prachtige motivatie, Wilma! 💙

💙 Tip van Rosé

Krachttraining draait niet alleen om wat je in de sportschool kunt, maar vooral om wat die extra spierkracht je daarbuiten oplevert.

Investeer vandaag in het lichaam dat je morgen nodig hebt.



💙 Extra tip – Sterk in het dagelijks leven

Wil je sterker worden voor je dagelijkse activiteiten? Train dan niet alleen je benen en armen, maar ook je rug en rompspieren.

Denk aan oefeningen zoals squats, roeibewegingen en het dragen van gewichten.

Zo train je niet alleen voor de sportschool, maar juist voor het leven daarbuiten.

🍽️ RECEPTEN

November vraagt om warme, voedzame gerechten. Daarom heb ik deze maand vier eiwitrijke recepten gekozen met heerlijke herfstsmaken. Van een warm ontbijt met appel en speculaaskruiden tot een stevige boerenkoolstamppot.

🍎 ONTBIJT

Warme speculaas baked oats met appel en kwark



⏱️ Bereiding: 10 minuten + 25 min oven
🔥 445 kcal
💪 34 gram eiwit

Ingrediënten:
40 g havermout
150 g magere kwark
1 ei
100 g appel
50 ml halfvolle melk
5 g bakpoeder
1 tl speculaaskruiden
Snufje kaneel

Bereiding
1.Verwarm de oven voor op 180°C.
2.Meng de havermout, het ei, de melk, het bakpoeder en de speculaaskruiden.
3.Snijd de appel in blokjes en roer de helft door het mengsel.
4.Schep in een kleine ovenschaal en verdeel de overige appel erover.
5.Bak ongeveer 25 minuten goudbruin.
6.Serveer warm met de magere kwark en wat kaneel.

🍅 LUNCH

Romige tomatensoep met kip en witte bonen



⏱️ Bereiding: 25 minuten
430 kcal
💪 43 gram eiwit

Ingrediënten:
125 g kipfilet (rauw)
200 g tomatenblokjes uit blik
100 g witte bonen (uitgelekt)
100 g wortel
50 g ui
50 g kookroom light
250 ml groentebouillon
5 g olijfolie
1 teen knoflook
Italiaanse kruiden, peper

Bereiding
1.Snipper de ui en knoflook en snijd de wortel klein.
2.Verhit de olijfolie en fruit de groenten enkele minuten.
3.Voeg de tomatenblokjes, bouillon en kruiden toe. Laat 10 minuten koken.
4.Pureer de soep en roer de kookroom erdoor.
5.Snijd de kipfilet in kleine stukjes en voeg toe.
6.Laat zachtjes koken tot de kip volledig gaar is
7.Voeg de afgespoelde witte bonen toe en warm nog enkele minuten door.

🍅 TUSSENDOORTJE

Eiwitrijke appel-kaneelkoek



⏱️ Bereiding: 10 minuten/25 min oven
🔥 165 kcal
💪 12 gram eiwit

Ingrediënten (4 stukken):
100 g havermout
200 g magere kwark
2 eieren
150 g appel
10 g honing
5 g bakpoeder
2 tl kaneel

Bereiding:
Verwarm de oven voor op 180°C
Meng de havermout, kwark, eieren, honing, kaneel en bakpoeder.
Snijd de appel in kleine blokjes en meng door het beslag.
Verdeel over een kleine, met bakpapier beklede bakvorm.
Bak 25 minuten tot de koek gaar en goudbruin is.
Laat afkoelen en snijd in vier stukken.

🥬 DINER

Boerenkoolstamppot met kipgehaktballetjes



⏱️ Bereiding: 35 minuten
530 kcal
💪 43 gram eiwit

Ingrediënten 1 persoon:
200 g aardappelen (rauw, geschild)
150 g boerenkool
150 g mager kipgehakt
50 ml halfvolle melk
5 g olijfolie
10 g mosterd
1 tl paprikapoeder
Peper, nootmuskaat

Bereiding:
1.Schil de aardappelen en kook ze samen met de boerenkool in ongeveer 20 minuten gaar.
2.Meng het kipgehakt met paprikapoeder en peper en draai er kleine balletjes van.
3.Verhit de olijfolie en bak de balletjes rondom bruin en volledig gaar.
4.Giet de aardappelen en boerenkool af.
5.Stamp met de melk en mosterd tot een smeuïge stamppot.
6.Breng op smaak met nootmuskaat en serveer met de kipgehaktballetjes.

📅 NIEUWS UIT DE STUDIO

🥇 1e plaats (60-69 jaar) | 1:16:44

Op 4 oktober stonden Sacha en ik samen aan de start van de Gymrace in Utrecht. En wat hebben we genoten van deze sportieve uitdaging!



Het was niet alleen een wedstrijd tegen andere deelnemers, maar soms ook tegen onszelf. Want eerlijk is eerlijk: 50 meter burpees is écht niet leuk! 😅

En dan die eerste krachtoefening: een slee van maar liefst 100 kilo over 100 meter voortduwen. Dat vraagt behoorlijk wat kracht en doorzettingsvermogen.





Wat ik vooral zo mooi vind? Dat wij rond ons 60e dit gewoon samen doen! Je ziet nog relatief weinig vrouwen van onze leeftijd aan dit soort wedstrijden deelnemen.

Sterk en krachtig ouder worden? Wij laten zien dat het kan!

Sacha, wat was dit een geweldige ervaring om samen te beleven! 💙

💚 VROEGBOEKACTIE - 10 WEKENCHALLENGE

Start 11 januari 2027

Wil jij sterker, fitter en gezonder het nieuwe jaar beginnen? Tien weken krachttraining in een kleine groep, persoonlijke voedingsbegeleiding en werken aan gezonde gewoontes.

Exclusief voor lezers van het PT Rosé Magazine:
~~Normaal €1.099~~
Nu €999
€100 vroegboekvoordeel!

Inschrijving vóór 15 december 2026.

Reserveer je plek met een aanbetaling van €100.
Aanmelden: www.ptrose.nl

💙 ***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**