

Search..
[View in browser](#)
 Saved blocks >

 Navigation >

 Hero >

 Sections >

 Elements >

 Content >

 Special >

 E-commerce >

 Gallery >

 Blog and RSS >

 Social and sharing >

 Footer >


MILON NEWS NOVEMBER

UW GEZONDHEID OP MAAT

Welkom bij onze maandelijkse nieuwsbrief!

We zijn blij je te verwelkomen bij deze editie van onze nieuwsbrief. Iedere maand brengen we je het laatste nieuws, tips en inspiratie rechtstreeks in je inbox. In deze uitgave delen we hoogtepunten van de maand, nieuwe producten/diensten, speciale evenementen of aanbiedingen, en nog veel meer.

Of je nu al lang klant bent of nieuw bent, we hopen dat je hier iets interessants en waardevols vindt. Blijf lezen om op de hoogte te blijven van de Milon Cirkel en mis geen enkel belangrijk nieuwtje!

Veel leesplezier!

Met sportieve groeten,
Luc

De kracht van Variatie: 🦵

Wil je echte vooruitgang boeken? Pas je trainingsplan elke 20 sessies aan om je grenzen te blijven verleggen en maximale resultaten te behalen. Klaar om jouw traject naar succes te optimaliseren? **Boek vandaag nog een afspraak voor een persoonlijk plan!**

Het nut van periodieke trainingsaanpassingen ligt in het optimaliseren van prestaties, het voorkomen van stagnatie en het verminderen van het risico op blessures. Hier zijn de belangrijkste voordelen:

1. **Voorkomen van plateau:** Het lichaam past zich aan herhaalde trainingsprikkels aan, waardoor de effectiviteit van de training afneemt na verloop van tijd. Door regelmatig variatie aan te brengen, zoals het aanpassen van intensiteit, volume of oefenvormen, blijf je vooruitgang boeken.
2. **Progressieve overbelasting:** Om sterker of fitter te worden, moet de belasting geleidelijk worden verhoogd. Dit kan door meer gewicht toe te voegen, meer herhalingen te doen of de rusttijd te verkorten.
3. **Mentale stimulatie:** Variatie in training houdt het mentaal uitdagend en leuk. Eentonige trainingen kunnen leiden tot verveling en verlies van motivatie.
4. **Blessurepreventie:** Door afwisseling in bewegingen en intensiteit te brengen, verminder je het risico op overbelasting van bepaalde spieren of gewrichten. Dit zorgt voor een evenwichtiger belasting van het lichaam.
5. **Gepersonaliseerde aanpassing:** Naarmate je vordert, verandert ook je trainingsbehoefte. Periodieke evaluatie en aanpassing aan je huidige niveau, doelen en eventuele zwaktes zorgen voor een efficiëntere training.

Kortom, het regelmatig aanpassen van je trainingsprogramma zorgt ervoor dat je lichaam en geest blijven uitdagen, wat leidt tot betere resultaten en een lagere kans op blessures.

TOP 10 MILON USERS OCTOBER

1. Carolina Shahtesyani	08:21:17
2. Julie Van Der Aa	06:59:15
3. Joke Sinjorgo	06:58:04
4. Renata Pulings	04:36:28
5. Cristophe Gerits	04:34:16
6. Dirk Nous	04:30:40
7. Roger Seghers.	04:01:51
8. Herman Van den Abeele	03:56:28
9. Liliane Mertens.	03:34:34
10. Kim Dewilde.	03:28:48



Breakfast inspiration



EIWITRIJKE BOSBES PANNENKOEKEN

Deze geweldige en luchtige bosbes proteïne pannenkoeken zijn gemakkelijk te maken en o zo lekker! De pannenkoeken zijn glutenvrij, vol eiwit en de perfecte ontbijt traktatie.

Voedingswaarde: 461 Kcal

Koolhydraten 46 gr

PANCAKES AUX MYRTILLES RICHES EN PROTÉINES

Ces incroyables pancakes aux myrtilles, légers et riches en protéines, sont faciles à préparer et tellement délicieux ! Les pancakes sont sans gluten, riches en protéines et constituent la parfaite gourmandise pour le petit-déjeuner.

Eiwitten 36 gr

Vet 18 gr

Ingrediënten voor 1

Eiwitten 4

Vanille whey poeder 25 gr

Banaan gepureerd 0,5

Verse of bevroren bosbessen 25 gr

Kokosnootolie 0,5 theelepel

Amandelmelk (scheutje)

Instructies:

STAP 1

Klop de eiwitten en het eiwitpoeder samen.

STAP 2

Roer de gepureerde banaan erdoor en voeg de bosbessen toe. Als het mengsel te dik lijkt voeg dan een scheutje amandelmelk toe om het te verdunnen.

STAP 3

Verhit de kokosolie in een pan met laag tot middelmatig vuur. Giet het pannenkoekmengsel erin en kook toe tot er kleine belletjes ontstaan (ongeveer 5 minuten)

STAP 4

Zorg ervoor dat de pannenkoek voldoende is gestold voordat je hem probeert om te draaien, en draai het dan om. Kook de pannenkoek nog 2 tot 3 minuten

STAP 5

Serveer met je favoriete topping

TIP

Je kunt ook 3 kleine pannenkoeken maken in plaats van 1 grote

block is for special content that you want to stand out.

Valeur nutritionnelle :

Glucides : 36 g

Protéines : 36 g

Lipides : 18 g

Ingédients pour 1 pièce :

Blancs d'œufs : 4

Poudre de whey à la vanille : 25 g

Banane écrasée : 0,5

Myrtilles fraîches ou surgelées : 25 g

Huile de noix de coco : 0,5 cuillère à café

Lait d'amande (un filet)

Instructions :

ÉTAPE 1

Battez les blancs d'œufs et la poudre de protéines ensemble.

ÉTAPE 2

Incorporez la banane écrasée, puis ajoutez les myrtilles. Si le mélange semble trop épais, ajoutez un filet de lait d'amande pour le diluer.

ÉTAPE 3

Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle à feu doux à moyen. Versez le mélange à pancakes dans la poêle et laissez cuire jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent (environ 5 minutes).

ÉTAPE 4

Assurez-vous que le pancake est suffisamment pris avant de le retourner. Retournez-le ensuite et faites cuire encore 2 à 3 minutes.

ÉTAPE 5

Servez avec votre garniture préférée.

ASTUCE

Vous pouvez également faire 3 petits pancakes au lieu d'un grand.

block is for special content that you want to stand out.



[UnityGym](#)

Noorderlaan 2, 1702 Groot-Bijgaarden
Belgium

You are receiving this email because you are a member of Unitygym or subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

