

[View in browser](#)


MILON NEWS NOVEMBRE

VOTRE SANTE SUR MESURE

Bienvenue dans notre newsletter mensuelle !

Nous sommes ravis de vous accueillir dans cette nouvelle édition de notre newsletter. Chaque mois, nous vous apportons les dernières nouvelles, des conseils et de l'inspiration directement dans votre boîte de réception. Dans ce numéro, nous partageons les moments forts du mois, les nouveaux produits/services, les événements ou offres spéciales, et bien plus encore.

Que vous soyez un client de longue date ou que vous veniez de nous rejoindre, nous espérons que vous trouverez quelque chose d'intéressant et de précieux ici. Continuez à lire pour rester informé(e) sur le Milon Cirkel et ne manquez aucune information importante !

Bonne lecture !

Cordialement,
Luc

La Puissance de la Variation: 💪

Vous voulez vraiment progresser ? Adaptez votre plan d'entraînement toutes les 20 séances pour repousser vos limites et obtenir des résultats optimaux. Prêt à optimiser votre parcours vers le succès ? **Prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour un plan personnalisé !**

L'utilité des ajustements périodiques de l'entraînement réside dans l'optimisation des performances, la prévention de la stagnation et la réduction du risque de blessures. Voici les principaux avantages :

1. Prévention du plateau :
Le corps s'adapte aux stimuli d'entraînement répétés, ce qui réduit l'efficacité de l'entraînement au fil du temps. En introduisant régulièrement de la variété, comme en modifiant l'intensité, le volume ou les types d'exercices, vous continuez à progresser.
2. Surcharge progressive :
Pour devenir plus fort ou en meilleure forme, la charge doit être augmentée progressivement. Cela peut se faire en ajoutant du poids, en augmentant le nombre de répétitions ou en réduisant le temps de repos.
3. Stimulation mentale :
La variation dans l'entraînement le rend mentalement stimulant et amusant. Des entraînements monotones peuvent entraîner de l'ennui et une perte de motivation.
4. Prévention des blessures :
En variant les mouvements et l'intensité, vous réduisez le risque de surmenage de certains muscles ou articulations. Cela permet une répartition plus équilibrée de la charge sur le corps.
5. Ajustement personnalisé :

Au fur et à mesure que vous progressez, vos besoins en matière d'entraînement changent également. Une évaluation périodique et un ajustement à votre niveau actuel, à vos objectifs et à vos éventuelles faiblesses garantissent un entraînement plus efficace.

En résumé, adapter régulièrement votre programme d'entraînement garantit que votre corps et votre esprit continuent d'être stimulés, ce qui conduit à de meilleurs résultats et à un risque moindre de 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

PANCAKES AUX MYRTILLES RICHES EN

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

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)

Instructions :

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.

Valeur nutritionnelle :

Glucides : 36 g

Protéines : 36 g

Lipides : 18 g

Ingredients 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.

der samen.

oor en voeg
sel te dik
ndelmelk

net laag tot

ok toe tot er
eer 5

voldoende
ert om te
ok de

ken maken

you want to



Search..



Saved blocks



Navigation



Hero



Sections



Elements



Content



Special



E-commerce



Gallery



Blog and RSS



Social and sharing



Footer



Message

Don't miss our Cyber Week Sale! [Shop now](#)

Mini box CTA

Don't miss our Cyber Week Sale!

Button

Basic CTA

Sign up for the full experience

You're on the free list for The Line Between. For the full experience, become a paying member.

Button

Box CTA

Sign up for the full experience

You're on the free list for The Line Between. For the full experience, become a paying member.

Button

Simple content

Compelling headline

Get your creative juices flowing. Write engaging and informative content that will help your readers understand your message.

Button

Box content

Compelling headline

Get your creative juices flowing. Write engaging and informative content that will help your readers understand your message.

