

**UNITYGYM**  
healthier together



## MILON NEWS FEBRUARY

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

# In The Picture

## Available in the vending machine



- PROTEIN 50 Gr.

- BCAA 9 Gr.

- ZERO Added Sugar



## Client à l'honneur

**Herman – Une histoire inspirante de persévérance et de succès !**

Chez **UNITYGYM**, nous aimons célébrer les réussites de nos clients, et ce mois-ci, nous souhaitons mettre **Herman** à l'honneur ! Herman a **66,8 ans** et, grâce à son travail acharné et à son dévouement sur le Milon Circuit, il a réussi à réduire son âge métabolique à **55,8 ans**. C'est une différence de **-11 ans !!!** Quelle performance incroyable !

En seulement six mois, Herman a obtenu ce résultat en suivant ses entraînements avec assiduité et en profitant de notre suivi toutes les quatre semaines. Sa détermination et son attitude positive font de lui une véritable source d'inspiration pour nous tous.

L'histoire de Herman montre ce qui est possible lorsque l'on s'engage à mener une vie saine et à pratiquer une activité physique régulière. Il prouve qu'avec la bonne approche et de la persévérance, on peut accomplir de grands progrès vers une vie plus saine.

Félicitons tous Herman pour son incroyable réussite et utilisons son histoire comme motivation pour franchir nous aussi ce cap supplémentaire. Qui sait ce que vous pourriez accomplir dans six mois ?

Vous avez des questions sur le Milon Circuit ou souhaitez-vous aussi travailler sur votre âge métabolique ? Contactez votre coach Milon. Il est prêt à vous accompagner !

## How do you contact your Milon coach?



## Découvrez Votre Âge Métabolique et Optimisez Votre Santé avec le Circuit Milon – Prenez Rendez-Vous avec Votre Coach Dès Maintenant !

Le **circuit Milon** est un concept d'entraînement automatisé qui utilise des équipements de fitness intelligents pour offrir des séances personnalisées et efficaces. Lorsque le circuit Milon affiche votre **âge métabolique**, cela signifie que le système utilise des données sur votre corps et vos performances pour estimer à quel point votre métabolisme fonctionne de manière "jeune" ou "âgée" par rapport à une personne moyenne.

### Comment fonctionne le circuit Milon ?

1. **Collecte des données** : Pendant vos entraînements dans le circuit Milon, des informations sur votre composition corporelle et vos performances sont recueillies, notamment à l'aide de :

- Analyse d'impédance bioélectrique (BIA) : Une technique qui envoie des signaux électriques à travers votre corps pour mesurer le pourcentage de graisse, la masse musculaire et le niveau d'hydratation.
- Dépense énergétique : Le système suit le nombre de calories que vous brûlez et la manière dont votre métabolisme réagit à l'effort.

2. **Calcul de l'âge métabolique** :

- Le système compare votre métabolisme basal (BMR) et votre composition corporelle aux valeurs moyennes pour différents groupes d'âge.
- Sur cette base, un âge métabolique vous est attribué.

3. **Interprétation** :

- Un âge **métabolique inférieur à votre âge réel** indique que votre corps fonctionne de manière plus efficace que la moyenne.

- Un **âge métabolique plus élevé** peut signifier un métabolisme plus lent, souvent lié à un pourcentage de graisse plus élevé, une masse musculaire réduite ou un mode de vie moins actif.

#### **Pourquoi le circuit Milon affiche-t-il cela ?**

L'idée derrière l'affichage de votre âge métabolique est de vous fournir un aperçu de votre santé et de votre métabolisme. Cela peut servir de motivation pour :

- Améliorer votre composition corporelle.
- Maintenir ou ajuster vos entraînements.
- Faire des choix plus sains en matière de nutrition et d'activité physique.

#### **Comment améliorer votre âge métabolique ?**

- Entraînement de force : Développer la masse musculaire augmente votre métabolisme basal.
- Exercices cardiovasculaires : Améliorez votre condition physique générale.
- Alimentation saine : Mangez de manière variée et équilibrée, avec un apport suffisant en protéines et en graisses saines.
- Régularité : Entraînez-vous régulièrement dans le circuit Milon pour constater des progrès mesurables.

Le circuit Milon offre donc non seulement un entraînement efficace, mais aussi des informations précieuses pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé.

## **INSPIRATION**

### **Chocolate raspberry milkshake**



### **Chocolade frambozenmilkshake**

Je wilt wat makkelijk en iets dat snel klaar is, maar toch de optimale macro's bevat voor jouw herstel. Dan is dit jouw milkshake!

1 portie

5 minuten voorbereiding

5 minuten bereidingstijd

- 93 kilocalorieën per portie
- 27 g eiwitten
- 26 g koolhydraten
- 9 g vetten

#### **Ingrediënten**

- 200 ml plantaardige chocolademelk
- 2 medjoul dadels
- 100 g frambozen
- 1 tl cacaopoeder
- 1 tl kaneel

### **Milkshake chocolat-framboise**

Vous voulez quelque chose de facile et rapide à préparer, tout en respectant vos macros pour une récupération optimale ? Alors ce milkshake est fait pour vous !

1 portion

5 minutes de préparation

5 minutes de cuisson

- 293 calories par portion
- 27 g de protéines
- 26 g de glucides
- 9 g de lipides

#### **Ingédients**

- 200 ml de lait chocolaté végétal
- 2 dattes Medjool
- 100 g de framboises
- 1 c. à c. de cacao en poudre

- 1 el pindakaas
- 1 schep eiwitpoeder
- (optioneel) 5 à 6 ijsblokjes

#### Benodigdheden

- Blender

#### Bereidingswijze

1. Weeg en meet alle ingrediënten af. Schenk eerst de chocolademelk in de blender en voeg daarna de rest van de ingrediënten toe.

2. Mix tot een glad geheel en schenk direct in een glas. De milkshake blijft slechts een half uur goed.

- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 1 dose de poudre protéinée
- (Optionnel) 5 ou 6 glaçons

#### Ustensiles nécessaires

- o Blender

#### Préparation

1. Pesez et mesurez tous les ingrédients. Versez d'abord le lait chocolaté dans le blender, puis ajoutez le reste des ingrédients.

2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse, puis versez directement dans un verre. Le milkshake se conserve seulement une demi-heure.

## TOP 10 MILON USERS DECEMBER

1. Yuliya Salmanova	06:03
2. Ann Huygh	05:51
3. Maaike Bernagie	05:12
4. Herman Van den Abeele	04:36
5. Silvia Lianes Salses	04:11
6. Roger Seghers	3:55
7. Yulieth Agudelo	03:38
8. Anne Putz	03:38
9. Polad Salmanov	03:37
10. Anne Pütz.	02:43



[UnityGym](https://www.unitygym.nl)

Noorderlaan 2, 1702 Groot-Bijgaarden  
Belgium

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

[Unsubscribe](#)

