

**UNITYGYM**  
healthier together



## MILON NEWS FEBRUARY

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

## In The Picture

### Available in the vending machine



- PROTEIN 50 Gr.

- BCAA 9 Gr.

- ZERO Added Sugar



## Klant in de kijker

**Herman – Een inspirerend verhaal van inzet en succes!**

Bij **UNITYGYM** vieren we graag de successen van onze klanten, en deze maand willen we **Herman** in de bloemetjes zetten! Herman is **66,8 jaar** en dankzij zijn harde werk en toewijding op het Milon Circuit heeft hij zijn metabolische leeftijd weten te verlagen tot **55,8 jaar**. Dit is **-11jaar!!!** Wat een ongelooflijke prestatie!

In slechts zes maanden tijd heeft Herman dit resultaat bereikt door zijn trainingen consequent vol te houden en gebruik te maken van onze vierwekelijkse opvolging. Zijn doorzettingsvermogen en positieve houding maken hem een ware inspiratie voor ons allemaal.

Herman's verhaal laat zien wat mogelijk is wanneer je jezelf toelegt op een gezonde levensstijl en regelmatige beweging. Hij bewijst dat je met de juiste aanpak en inzet grote stappen kunt zetten richting een gezonder leven.

Laten we Herman allemaal feliciteren met zijn fantastische prestatie en zijn verhaal gebruiken als motivatie om zelf die extra stap te zetten. Wie weet wat jij over zes maanden kunt bereiken?

Heb je vragen over het Milon Circuit of wil je ook aan je metabolische leeftijd werken? Neem contact met je Milon Coach. Hij staat voor je klaar om je te begeleiden!

## How do you contact your Milon coach?



## Ontdek Je Metabolische Leeftijd en Verbeter Je Gezondheid met het Milon-Circuit – Plan Nu Je Consult met Je Coach!

Het **Milon-circuit** is een geautomatiseerd trainingsconcept dat gebruikmaakt van slimme fitnessapparatuur om gepersonaliseerde en effectieve trainingen te bieden. Als het Milon-circuit je **metabolische leeftijd** weergeeft, betekent dit dat het systeem gegevens over jouw lichaam en prestaties gebruikt om een inschatting te maken van hoe "jong" of "oud" je stofwisseling functioneert, vergeleken met een gemiddelde persoon.

### Hoe werkt het bij het Milon-circuit?

1. **Gegevens verzamelen:** Tijdens je trainingen in het Milon-circuit wordt informatie verzameld over jouw lichaamssamenstelling en prestaties. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren met behulp van:
  - **Bio-elektrische impedantieanalyse (BIA):** Een techniek waarbij elektrische signalen door je lichaam worden gestuurd om vetpercentage, spiermassa en vochtgehalte te meten.
  - **Energieverbruik:** Het systeem houdt bij hoeveel calorieën je verbrandt en hoe je metabolisme reageert op inspanning.
2. **Berekening van metabolische leeftijd:**
  - Het systeem vergelijkt je basaal metabolisme (BMR) en lichaamssamenstelling met de gemiddelde waarden voor verschillende leeftijdsgroepen.
  - Op basis hiervan krijg je een metabolische leeftijd toegewezen.
3. **Interpretatie:**
  - Een **metabolische leeftijd lager dan je werkelijke leeftijd** geeft aan dat je lichaam efficiënter werkt dan gemiddeld.

- Een **hogere metabolische leeftijd** kan betekenen dat je stofwisseling trager werkt, wat mogelijk verband houdt met een hoger vetpercentage, minder spiermassa, of een minder actieve levensstijl.

#### Waarom toont het Milon-circuit dit?

Het idee achter het tonen van je metabolische leeftijd is om je meer inzicht te geven in je gezondheid en stofwisseling. Het kan dienen als een motivatie om:

- Je lichaamssamenstelling te verbeteren.
- Je trainingen vol te houden of aan te passen.
- Gezondere keuzes te maken qua voeding en beweging.

#### Hoe kun je je metabolische leeftijd verbeteren?

- **Krachttraining:** Spiermassa opbouwen verhoogt je basaal metabolisme.
- **Cardiovasculaire oefeningen:** Verbeter je algehele conditie.
- **Gezonde voeding:** Eet gevarieerd en voedzaam, met voldoende eiwitten en gezonde vetten.
- **Consistentie:** Blijf regelmatig trainen in het Milon-circuit voor meetbare vooruitgang.

Het Milon-circuit biedt dus niet alleen een effectieve training, maar ook nuttige inzichten die je kunnen helpen je gezondheidsdoelen te bereiken.

## 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

#### **Ingredients**

- 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](#)

Noorderlaan 2, 1702 Groot-Bijgaarden  
Belgium

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

[Unsubscribe](#)

