

[View in browser](#)

MILON NEWS JANUARY

UW GEZONDHEID OP MAAT - VOTRE SANTE SUR MESURE

Cher ,

Bienvenue dans notre newsletter mensuelle !

Tout d'abord, toute l'équipe souhaite vous adresser ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année ! Que 2025 soit une année pleine de santé, de succès et d'énergie – et nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape.

Nous sommes ravis de vous accueillir dans cette édition de janvier de notre newsletter. Chaque mois, nous vous apportons des actualités, des conseils et de l'inspiration directement dans votre boîte mail. Dans cette édition, nous partageons les moments forts du mois, nos nouveaux produits/services, des événements ou promotions spéciales, et bien plus encore.

Que vous soyez un client fidèle ou que vous découvriez notre club, nous espérons que vous trouverez ici des informations intéressantes et utiles. Continuez à lire pour tout savoir sur le Milon Circle et ne manquez aucune actualité importante !

Bonne lecture et cap sur une année pleine d'énergie !

Sportivement,
Luc

!!!! What's New !!!!

⭐⭐⭐ UnityGym & Vidafeels unissent leurs forces ! ⭐⭐

Nous sommes ravis d'annoncer notre collaboration avec **Vidafeels** ! 💪🌟

Vidafeels repose sur le concept « vivre sainement pour se sentir bien », avec une approche centrée sur l'unité du corps et de l'esprit. Grâce à leur expertise en Ostéopathie, Podologie, Soutien Psychologique, Thérapies contre l'Angoisse et le Stress et Thérapies Quantum et Neuro Beauty, nous pouvons offrir un accompagnement encore plus complet à nos clients pour atteindre un mode de vie sain et épanoui.

Saviez-vous que Vidafeels se trouve à seulement 3 minutes en voiture de UnityGym ?

📍 Brusselstraat 222, 1702 Groot-Bijgaarden (Dilbeek)

Découvrez-en plus sur Vidafeels et leur approche unique sur leur site internet :

👉 <https://vidafeels.com/>

Avec cette collaboration, nous voulons non seulement aider nos membres de UnityGym, mais également les patients de Vidafeels à atteindre leurs objectifs. Ensemble, nous rendons la santé plus accessible et plus puissante ! ❤️

Restez connectés, ce n'est que le début ! 🚀

Machine à boissons :

Bonne nouvelle ! Notre zone bar est désormais toujours accessible ! 🍹 Grâce à notre nouvelle machine à boissons, vous pouvez profiter d'une boisson rafraîchissante à tout moment, même lorsque la réception est fermée (de 13h à 16h).

La machine est disponible de 5h du matin à 22h en semaine, et de 5h à 19h le week-end et les jours fériés.

TOP 10 MILON USERS DECEMBER

1.Silvia Lianes Salsas	05:05
2.Herman Van den Abeele	04:23
3.Maaike Bernagie	04:22
4.Polad Salmanov	04:21
5.Koen Van der Plas	03:29
6.Joke Sinjorgo	03:01
7.Ann Huygh.	02:57
8.Kris Van der Plas	02:56
9.Sylvie Leenknecht	02:56
10.Anne Pütz.	02:43



Mohamed : Notre Champion du Mois !

C'est avec une grande fierté que nous mettons Mohamed à l'honneur ce mois-ci. Son engagement, sa discipline et sa détermination sont une véritable source d'inspiration pour nous tous !

En seulement deux mois, Mohamed a atteint des résultats impressionnants : **il a perdu 10,6 kg de masse grasse et gagné 1,4 kg de muscle.**

Comment a-t-il fait ? Grâce à sa rigueur exemplaire. Mohamed suit son plan alimentaire à la

lettre et s'investit pleinement dans chaque séance d'entraînement, exactement comme recommandé. Il nous montre que les résultats ne sont pas une question de chance, mais bien de travail acharné et de constance.

Le parcours de Mohamed prouve qu'avec une attitude positive et une bonne dose de motivation, tout est possible. Nous espérons que son histoire vous inspirera à viser haut et à tout donner pour atteindre vos propres objectifs.

Et vous ? Êtes-vous prêt à transformer votre vie ? Nos coachs sont là pour vous accompagner et vous aider à atteindre vos rêves.

Félicitations, Mohamed ! Nous sommes fiers de toi ! 💪🌟



Découvrez votre composition corporelle avec l'InBody 770

De meilleurs résultats commencent ici

Vous voulez vraiment savoir où en est votre corps ? Dans notre salle de sport, nous avons le InBody 720, un appareil avancé qui vous fournit bien plus que votre simple poids ! Il offre une analyse détaillée de votre masse musculaire, votre pourcentage de graisse et même de votre graisse viscérale (la graisse autour des organes).

Qu'est-ce qui rend l'InBody 770 unique ?

- Mesures précises de la répartition des muscles et de la graisse par partie du corps.
- Suivi de vos progrès : voyez combien de muscle vous gagnez et de graisse vous perdez.
- Approche personnalisée : ajustez vos entraînements et votre alimentation pour obtenir des résultats optimaux.

Pourquoi est-ce important pour vous ?

Le poids n'est qu'un chiffre. Avec l'InBody 720, vous obtenez une vision complète de votre composition corporelle, ce qui vous permet de maximiser vos efforts à la salle. Que vous souhaitiez perdre du poids, développer vos muscles ou simplement vivre plus sainement, l'InBody vous met sur la bonne voie.

Planifiez votre premier scan dès aujourd'hui !

1. **Étape 1 :** Réservez votre scan à l'accueil ou par e-mail, WhatsApp ou SMS.
2. **Étape 2 :** Faites-vous analyser en moins de 30 minutes.
3. **Étape 3 :** Recevez votre rapport personnalisé et les conseils de nos coachs.

Offre spéciale : Première analyse gratuite ce mois-ci !

Planifiez votre analyse gratuite avant le 31/12 et découvrez où vous en êtes. Revenez pour des analyses régulières et restez motivé(e) !

Prenez contact dès aujourd'hui :

📞 Envoyez un WhatsApp ou un SMS au 0468 48 50 38

 Envoyez un e-mail à luc_unitygym@telenet.be
 Ou passez simplement à la salle et demandez l'InBody 770 !

Ensemble, travaillons pour la meilleure version de vous-même.
La santé commence ici !

QU'EST-CE QUE LA GRAISSE VISCÉRALE ?



QU'EST-CE QUE LA GRAISSE VISCÉRALE ?

La graisse viscérale est une graisse qui s'accumule autour des organes internes dans la cavité abdominale, comme le foie, l'estomac, les intestins et le pancréas. Contrairement à la graisse sous-cutanée, qui se situe juste sous la peau, la graisse viscérale est plus profonde et moins visible.

Les dangers d'un excès de graisse viscérale

Un excès de graisse viscérale peut entraîner des problèmes de santé graves, car cette graisse est biologiquement active et produit des hormones ainsi que des substances inflammatoires. Voici les principaux risques associés :

1. Maladies cardiovasculaires :

- La graisse viscérale augmente le risque d'hypertension artérielle,

maladie et d'athérosclérose, qui peuvent provoquer des crises cardiaques ou d'AVC.

Le diabète de type 2 : L'excès de graisse viscérale entraîne une résistance à l'insuline, ce qui accroît considérablement le risque de diabète.

Maladie inflammatoire chronique : La graisse viscérale produit des substances inflammatoires, comme les cytokines, qui contribuent à une inflammation chronique de faible intensité dans l'intestin.

Maladie hépatique : L'excès de graisse viscérale peut entraîner une accumulation de graisse dans le foie, ce qui peut évoluer en inflammation ou en insuffisance hépatique.

Maladie cardiaque : L'excès de graisse viscérale perturbe la production d'hormones comme la leptine (qui régule l'appétit) et obèse (qui perturbe l'équilibre hormonal).

Risque de cancer : Des études ont montré qu'un excès de graisse viscérale est associé à un risque augmenté de certains types de cancers, comme ceux du côlon ou du sein.

Problèmes respiratoires : L'excès de graisse viscérale peut contribuer à l'apnée obstructive du sommeil, une condition dans laquelle l'inspiration s'arrête à plusieurs reprises pendant le sommeil.

Quels sont les avantages de la graisse viscérale ?

La graisse viscérale est importante pour la santé :

elle aide à réguler les niveaux de sucre dans le sang.

elle contribue à la régulation du système immunitaire.

elle joue un rôle dans la production d'hormones essentielles.

elle contribue à la régulation du système nerveux.

Q Search..

 Saved blocks >

Message

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

- La graisse viscérale augmente le risque d'hypertension artérielle,

maladie et d'athérosclérose, qui peuvent provoquer des crises cardiaques ou d'AVC.

Le diabète de type 2 : L'excès de graisse viscérale entraîne une résistance à l'insuline, ce qui accroît considérablement le risque de diabète.

Maladie inflammatoire chronique : La graisse viscérale produit des substances inflammatoires, comme les cytokines, qui contribuent à une inflammation chronique de faible intensité dans l'intestin.

Maladie hépatique : L'excès de graisse viscérale peut entraîner une accumulation de graisse dans le foie, ce qui peut évoluer en inflammation ou en insuffisance hépatique.

Maladie cardiaque : L'excès de graisse viscérale perturbe la production d'hormones comme la leptine (qui régule l'appétit) et obèse (qui perturbe l'équilibre hormonal).

Risque de cancer : Des études ont montré qu'un excès de graisse viscérale est associé à un risque augmenté de certains types de cancers, comme ceux du côlon ou du sein.

Problèmes respiratoires : L'excès de graisse viscérale peut contribuer à l'apnée obstructive du sommeil, une condition dans laquelle l'inspiration s'arrête à plusieurs reprises pendant le sommeil.

Quels sont les avantages de la graisse viscérale ?

La graisse viscérale est importante pour la santé :

elle aide à réguler les niveaux de sucre dans le sang.

elle contribue à la régulation du système immunitaire.

elle joue un rôle dans la production d'hormones essentielles.

elle contribue à la régulation du système nerveux.

 Navigation >

Mini box CTA

Don't miss our Cyber Week Sale!

[Button](#)

Le diabète de type 2 : L'excès de graisse viscérale entraîne une résistance à l'insuline, ce qui accroît considérablement le risque de diabète.

Maladie inflammatoire chronique : La graisse viscérale produit des substances inflammatoires, comme les cytokines, qui contribuent à une inflammation chronique de faible intensité dans l'intestin.

Maladie hépatique : L'excès de graisse viscérale peut entraîner une accumulation de graisse dans le foie, ce qui peut évoluer en inflammation ou en insuffisance hépatique.

Maladie cardiaque : L'excès de graisse viscérale perturbe la production d'hormones comme la leptine (qui régule l'appétit) et obèse (qui perturbe l'équilibre hormonal).

Risque de cancer : Des études ont montré qu'un excès de graisse viscérale est associé à un risque augmenté de certains types de cancers, comme ceux du côlon ou du sein.

Problèmes respiratoires : L'excès de graisse viscérale peut contribuer à l'apnée obstructive du sommeil, une condition dans laquelle l'inspiration s'arrête à plusieurs reprises pendant le sommeil.

Quels sont les avantages de la graisse viscérale ?

La graisse viscérale est importante pour la santé :

elle aide à réguler les niveaux de sucre dans le sang.

elle contribue à la régulation du système immunitaire.

elle joue un rôle dans la production d'hormones essentielles.

elle contribue à la régulation du système nerveux.

 Hero >

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](#)

Le diabète de type 2 : L'excès de graisse viscérale entraîne une résistance à l'insuline, ce qui accroît considérablement le risque de diabète.

Maladie inflammatoire chronique : La graisse viscérale produit des substances inflammatoires, comme les cytokines, qui contribuent à une inflammation chronique de faible intensité dans l'intestin.

Maladie hépatique : L'excès de graisse viscérale peut entraîner une accumulation de graisse dans le foie, ce qui peut évoluer en inflammation ou en insuffisance hépatique.

Maladie cardiaque : L'excès de graisse viscérale perturbe la production d'hormones comme la leptine (qui régule l'appétit) et obèse (qui perturbe l'équilibre hormonal).

Risque de cancer : Des études ont montré qu'un excès de graisse viscérale est associé à un risque augmenté de certains types de cancers, comme ceux du côlon ou du sein.

Problèmes respiratoires : L'excès de graisse viscérale peut contribuer à l'apnée obstructive du sommeil, une condition dans laquelle l'inspiration s'arrête à plusieurs reprises pendant le sommeil.

Quels sont les avantages de la graisse viscérale ?

La graisse viscérale est importante pour la santé :

elle aide à réguler les niveaux de sucre dans le sang.

elle contribue à la régulation du système immunitaire.

elle joue un rôle dans la production d'hormones essentielles.

elle contribue à la régulation du système nerveux.

 Sections >

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](#)

Le diabète de type 2 : L'excès de graisse viscérale entraîne une résistance à l'insuline, ce qui accroît considérablement le risque de diabète.

Maladie inflammatoire chronique : La graisse viscérale produit des substances inflammatoires, comme les cytokines, qui contribuent à une inflammation chronique de faible intensité dans l'intestin.

Maladie hépatique : L'excès de graisse viscérale peut entraîner une accumulation de graisse dans le foie, ce qui peut évoluer en inflammation ou en insuffisance hépatique.

Maladie cardiaque : L'excès de graisse viscérale perturbe la production d'hormones comme la leptine (qui régule l'appétit) et obèse (qui perturbe l'équilibre hormonal).

Risque de cancer : Des études ont montré qu'un excès de graisse viscérale est associé à un risque augmenté de certains types de cancers, comme ceux du côlon ou du sein.

Problèmes respiratoires : L'excès de graisse viscérale peut contribuer à l'apnée obstructive du sommeil, une condition dans laquelle l'inspiration s'arrête à plusieurs reprises pendant le sommeil.

Quels sont les avantages de la graisse viscérale ?

La graisse viscérale est importante pour la santé :

elle aide à réguler les niveaux de sucre dans le sang.

elle contribue à la régulation du système immunitaire.

elle joue un rôle dans la production d'hormones essentielles.

elle contribue à la régulation du système nerveux.

- RSS Blog and RSS >
- Twitter Social and sharing >

- Footer >

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.

[Button](#)

Image + simple content

alcool :

à l'extérieur, il est essentiel de surveiller la quantité de graisse
nt pas toujours visibles.

[UnityGym](#)
derlaan 2, 1702 Groot-Bijgaarden
Belgium

because you are a member of Unitygym or subscribed
to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

