

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

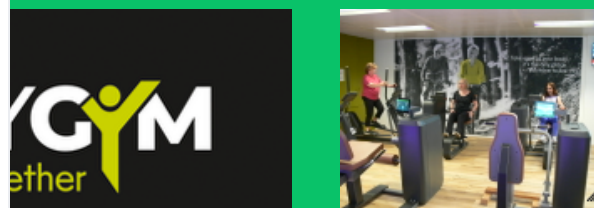
Box content

Compelling headline

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

Button

Image + simple content

[View in browser](#)


NEWS JANUARY

HEID OP MAAT - VOTRE SANTE SUR MESURE

nieuwsbrief!

et hele team een gelukkig, gezond en sportief nieuwjaar
n jaar vol energie en persoonlijke successen wordt – en wij
ersteunen.

j deze januari-editie van onze nieuwsbrief. Iedere maand
s, tips en inspiratie rechtstreeks in je inbox. In deze uitgave
maand, nieuwe producten/diensten, speciale evenementen of

uw bij onze club, we hopen dat je hier iets interessants en
op de hoogte te blijven van de Milon Cirkel en mis geen enkel

energiek nieuw jaar!

What's New !!!!

de handen in elkaar! ✨

enwerking met **Vidafeels** aan te kondigen! 🙌🐾

y to feel good', met een focus op de eenheid van lichaam en
teopathie, Podologie, Psychologische ondersteuning, Angst-
en Stress therapie en Quantum- en Neuro Beauty Therapie, kunnen we onze klanten nóg beter
ondersteunen op weg naar een gezonder en gelukkiger leven.

Wist je dat Vidafeels zich op slechts 3 minuten rijden van UnityGym bevindt?

📍 Brusselstraat 222, 1702 Groot-Bijgaarden (Dilbeek)

Ontdek meer over Vidafeels en hun unieke aanpak op hun website:

👉 <https://vidafeels.com/>

Met deze samenwerking willen we niet alleen onze klanten bij UnityGym, maar ook de
patiënten van Vidafeels helpen om hun doelen te bereiken. Samen maken we gezondheid
laagdrempeliger en krachtiger! ❤️

Blijf op de hoogte, want dit is pas het begin! 🚀

Drankautomaat :

Goed nieuws! Onze barzone is nu altijd toegankelijk! 🎉 Dankzij onze nieuwe drankautomaat kun je op elk moment genieten van een verfrissend drankje, zelfs wanneer de receptie gesloten is (13u - 16u).

De automaat is beschikbaar van 5u 's morgens tot 22u door de week en van 5u tot 19u in het weekend en op feestdagen.

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: Onze Fitnessheld van de Maand!

Met trots willen we deze maand een van onze klanten in de schijnwerpers zetten: Mohamed. Zijn inzet, discipline en doorzettingsvermogen zijn een inspiratie voor ons allemaal!

Toen Mohamed begon, had hij een duidelijk doel voor ogen: een gezondere, fittere versie van zichzelf worden. En dat heeft hij waargemaakt! In slechts twee maanden tijd heeft Mohamed **10,6 kg vetmassa verloren én 1,4 kg spieren opgebouwd.**

Hoe heeft hij dat gedaan? Heel simpel: door zijn voedingsschema nauwgezet te volgen en iedere trainingssessie vol overgave te doorlopen. Hij bewijst dat resultaten niet uit de lucht komen vallen, maar het gevolg zijn van consistente inspanning en een positieve mindset.

Mohamed's verhaal laat zien wat mogelijk is als je je volledig toelegt op je doelen. We hopen dat zijn reis ook jou motiveert om dat extra stapje te zetten, je doelen scherp te stellen en er met volle kracht voor te gaan.

Wil jij ook zo'n transformatie meemaken? Onze coaches staan klaar om je te begeleiden op jouw eigen unieke pad naar succes.

Gefeliciteerd, Mohamed! We zijn trots op je! 🏆👏



Ontdek jouw lichaamssamenstelling met de InBody 770

Betere resultaten beginnen hier

Wil je écht weten hoe jouw lichaam ervoor staat? In onze fitness hebben we de geavanceerde ****InBody 720****, een toestel dat veel meer vertelt dan alleen je gewicht! Het geeft je een gedetailleerd inzicht in je spiermassa, vetpercentage, en zelfs je visceraal vet (vet rond je organen).

Wat maakt de InBody 770 uniek?

- ☒ Precieze metingen** van spier- en vetverdeling per lichaamsdeel.
- ☒ Jouw voortgang bijhouden: zie hoeveel spier je opbouwt en vet je verliest.
- ☒ Op maat gemaakte aanpak: pas je training en voeding aan voor maximale resultaten.

Waarom is het belangrijk voor jou?

Gewicht is slechts een getal. Met de InBody 720 krijg je een compleet beeld van je lichaamssamenstelling en kun je jouw inspanningen in de fitness écht laten renderen. Of je nu wilt afvallen, spieren opbouwen of gewoon gezonder wilt leven, de InBody helpt je op weg.

Plan je eerste scan vandaag!

1. **Stap 1:** Reserveer je scan aan de balie of via mail, WhatsApp of SMS
2. **Stap 2:** Laat je binnen 30 minuten meten.
3. **Stap 3:** Ontvang jouw persoonlijke rapport en advies van onze trainers.

Actie: Gratis eerste scan deze maand!

Plan jouw gratis meting vóór 31/12 en ontdek waar je staat. Kom terug voor regelmatige metingen en blijf gemotiveerd!

Neem vandaag nog actie:

 Stuur een WhatsApp of SMS naar 0468 48 50 38

 Mail naar: luc_unitygym@telenet.be

 Of loop gewoon even binnen en vraag naar de InBody 770!

Samen werken we aan jouw beste versie.

Gezondheid begint hier!

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 !

WAT IS VISCERAAL VET

QU'EST-CE QUE LA GRAISSE VISCÉRALE ?



Visceraal vet is het vet dat zich ophoopt rond de inwendige organen in de buikholte, zoals de

lever, maag, darmen en alvleesklier. Het wordt ook wel "buikvet" of "orgaanvet" genoemd. In tegenstelling tot subcutaan vet, dat direct onder de huid ligt, bevindt visceraal vet zich dieper in het lichaam en is het minder zichtbaar.

Gevaren van een te hoge hoeveelheid visceraal vet

Een overmaat aan visceraal vet kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen, omdat het biologisch actief is en hormonen en andere stoffen produceert die ontstekingen en metabole problemen kunnen veroorzaken. Hieronder staan enkele van de belangrijkste risico's:

1. **Hart- en vaatziekten:**
 - Visceraal vet verhoogt het risico op hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte en slagaderverkalking (atherosclerose), wat kan leiden tot hartaanvallen en beroertes.
2. **Type 2 diabetes:**
 - Het beïnvloedt de insulineresistentie, waardoor het risico op het ontwikkelen van diabetes aanzienlijk toeneemt.
3. **Ontstekingen:**
 - Visceraal vet produceert ontstekingsbevorderende stoffen, zoals cytokines, die bijdragen aan chronische laaggradige ontstekingen in het lichaam.
4. **Leververvetting:**
 - Overtollig visceraal vet kan leiden tot de ophoping van vet in de lever (niet-alcoholische leververvetting), wat kan uitmonden in leverontsteking of leverfalen.
5. **Hormonale verstoringen:**
 - Het vet beïnvloedt de productie van hormonen zoals leptine (die de eetlust reguleert) en kan de hormonale balans verstoren.
6. **Hogere kans op bepaalde kankers:**
 - Studies suggereren dat een teveel aan visceraal vet geassocieerd is met een verhoogd risico op bepaalde vormen van kanker, zoals darm- en borstkanker.
7. **Slaapapneu en ademhalingsproblemen:**
 - Visceraal vet kan bijdragen aan obstructieve slaapapneu, een aandoening waarbij de ademhaling tijdens de slaap herhaaldelijk stopt.

Hoe kun je visceraal vet verminderen?

1. **Gezonde voeding:**
2. **Regelmatische lichaamsbeweging:**
3. **Stressmanagement:**
4. **Voldoende slaap:**
5. **Beperk alcoholgebruik:**

Het is belangrijk om de hoeveelheid visceraal vet te beheersen, zelfs als je er van buiten slank uitziet, omdat het risico's met zich meebrengt die niet altijd zichtbaar zijn.



[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](#)



