

SLANK WORDEN & SLANK BLIJVEN

snel - veilig - efficiënt - plezierig



 **milon**[®]
creating happy bodies

 **myline**[®]
actief slank.

Meer energie, plezier & gezondheid

Beste Milonner,

Gefeliciteerd! Je traint of gaat trainen op de Milon Cirkel. De eerste stap op weg naar een beter figuur en een gezonder leven. De Milon Cirkel is de snelste en efficiëntste weg naar resultaat.

Het echte Milon-gevoel

Ooit op traditionele fitnessapparatuur getraind? Kun jij je nog trainingsschema's herinneren van 3-4x per week 1,5 uur fitnessen? Stel je nu eens voor, je komt binnen en stroomt op volgorde van binnenkomst via het Milon-ritssysteem in de Cirkel in. Je steekt de Milon Chipkaart in het Milon-toestel en het toestel stelt zich automatisch in zoals jouw Milon Coach dat de eerste keer voor je heeft gedaan. Verzekerd van de juiste houding neem je plaats op het toestel en drukt op start. Op het Milon-display zie je nu precies of je in het juiste tempo traint. Na 60 seconden ben je klaar en druk je op stop. Het Milon-toestel slaat alle trainingsgegevens vervolgens automatisch op jouw persoonlijke chipkaart op. Je gaat verder naar het volgende toestel, zonder ook maar

één keer op een andere deelnemer te hoeven wachten. 35 minuten later stap je met een voldaan gevoel uit de Cirkel. Bij de Milon-klantterminal log je met de chipkaart uit. Al jouw trainingsgegevens worden nu naar jouw persoonlijke Milon Coach verzonden. Je training zit er al weer op en je hebt genoeg energie voor de rest van de dag! Dat is het echte Milon-gevoel! Het gevoel wat onze Milonners iedere training weer opnieuw ervaren. Een traditionele fitnessstraining? Nee, voor hen liever niet, enkele aanvullende oefeningen zijn prima, maar schema's van 3-4x per week 1,5 uur trainen dat kan een Milonner zich niet meer voorstellen. Ondertussen doen onze Milon Coaches er alles aan om jou zo goed mogelijk te helpen bij het behalen van je persoonlijke doelstellingen. Ruim 80% van onze leden traint om af te slanken of op gewicht te blijven. Spiertraining is hierbij essentieel. Maar afslanken en spiertraining, hoe werkt dat nu? Waarom je Milon-training combineren met de voedings- en afslankcursus Myline? Je leest er alles over in het boekje Slank worden en Slank blijven.

Veel succes!

Team Family Fit Healthcenter



Diëten is trainen om dik te worden!

Hongersnood!

Veel mensen die graag willen afslanken en gaan diëten creëren een hongersnood, ze eten zo min mogelijk. Als je gaat diëten denkt je lichaam dat het zich moet beschermen tegen een hongersnood. Je lichaam gaat in 'spaarstand'. Je lichaam gaat minder energie verbruiken. Een zeer efficiënte manier om energie te sparen is de spieren die het lichaam kan missen te verbranden. Spieren verbruiken namelijk per kg per dag zo'n 70 Kcal om zich in stand te houden, 1 kg vet verbruikt slechts 4 Kcal! Als het lichaam in korte tijd 5 kg verliest zal het maar 1 tot 2 kg vet verliezen, maar wel 3 tot 4 kg spieren. Je stofwisseling daalt daardoor met 280 Kcal per dag! Hierdoor kan het lichaam met minder voeding toch overleven, en zal het ook steeds minder gewicht gaan verliezen als de 'hongersnood' aanhoudt. Hoe langer de hongersnood doorgaat, hoe meer spieren er worden afgebroken!

Spieren zijn een noodzakelijk kwaad!

Als je enkele kilo's spieren bent verloren komen die alleen terug als je de spieren zo zwaar belast dat je lichaam verplicht wordt om weer spieren op te bouwen. Het lichaam beschouwt spieren als een noodzakelijk kwaad! Als je helemaal niet beweegt breekt het lichaam spieren af. Denk aan de ruimtevaarders die niet meer kunnen lopen als ze lang in de ruimte zijn geweest.

Als je lichaam de dagelijkse belasting zonder problemen aan kan zal het de verloren spieren nooit opnieuw opbouwen. Het lichaam blijft hierdoor zuiniger. Het lichaam krijgt de kans om als het weer een normale hoeveelheid voeding binnenkrijgt een extra energievoorraad in de vorm van vet aan te leggen. Je wordt dus dikker dan voor je dieet, in de evolutie gaf dit het voordeel dat het lichaam nu beter beschermd was tegen een hongersnood.

Na elk dieet heeft je lichaam minder spieren. Alles wat je daarna weer

aankomt is meestal gewoon vet. Spieren komen alleen terug bij zware lichamelijke inspanning of bij gerichte spiertraining. Diëten is dus trainen om dikker te worden!

Waarom is spiertraining zo belangrijk?

1. Spierkracht garandeert meer energie! Kom jij ook moe thuis van het werk? Al na enkele weken trainen merk je het verschil.
2. Onze spieren verbranden constant calorieën. Ze beschermen ons dus tegen overgewicht.
3. Spiertraining is het beste onderhoudsprogramma voor ons lichaam. Spieren houden ons jong, vitaal en zelfstandig.
4. Spieren beschermen ons tegen rugklachten, hoge bloeddruk, diabetes, osteoporose en hartaandoeningen. Spieren houden ons gezond!
5. Met slechts 5-10% meer spieren ga je jezelf 100% beter voelen!

Gerichte spiertraining verhoogt je metabolisme duurzaam

Spieren opbouwen gaat langzaam, veel langzamer dan conditie opbouwen, spieren zijn echter ook veel gemakkelijker te onderhouden dan conditie. Spieren opbouwen is een werk van maanden, zelfs jaren, maar elke kilogram meer spiermassa verhoogt je metabolisme met 70 Kcal per dag! Dus het is de moeite waard! Als je spieren eenmaal opgebouwd zijn, kan je ze echter eenvoudig onderhouden door 1x per week een gerichte krachttraining te doen.

De meest toegankelijke, eenvoudige, veilige en efficiënte manier om spieren op te bouwen is trainen op de Milon Cirkel!

Als je aan spiertraining doet is het belangrijk dat je dit steeds doet in de juiste uitgangshouding en binnen de juiste bewegingsuitslag om blessures te voorkomen. Uitsluitend de Milon-toestellen stellen al deze zaken automatisch in waardoor je nooit iets fout kan doen.

Als je aan spiertraining doet is het ook belangrijk om op de juiste intensiteit te trainen, je moet je belasting steeds in kleine stapjes kunnen aanpassen, je moet rekening houden met rustperiodes en trainingsopbouw. Als je geen sportfanaat bent of niet door

een personal trainer voortdurend wordt bijgestuurd is dit alleen mogelijk op de Milon Cirkel. De Milon Coach zal je in verschillende trainingsfases van telkens 20 trainingen begeleiden naar een gegarandeerd succes.

Het grootste voordeel van Milon is het eenvoudig toepassen van het principe van excentrisch trainen, het verhogen van het gewicht in de fase dat je het gewicht weer laat zakken. Deze methode is de meest efficiënte manier om spieren snel op te bouwen. Normaal heb je daar een trainingspartner voor nodig, maar de Milon-toestellen hebben dit gewoon ingebouwd en geautomatiseerd!

Dankzij Milon is efficiënte spiertraining nu voor iederéén haalbaar. Je hoeft slechts 6 tot 7 maal per maand 35 minuten te Milonnen voor een optimaal resultaat! Na de eerste drie maanden merk je dat het begint te werken! Na 6 tot 12 maanden spiertraining heb je geen moeite meer om op gewicht te blijven of gewicht te verliezen. Dit alles met slechts 6 keer per maand 35 minuutjes Milonnen!

Spieren zijn bovendien de belangrijkste factor om ook op oudere leeftijd te kunnen genieten van het dagelijkse leven. Je spieren, je vrijheid!

Excuses? Met de Milon Cirkel zijn die er niet meer....

"Ik heb geen tijd" Twee maal per 10 dagen 35 minuten trainen is genoeg...

"Fitness is te moeilijk" De techniek van de Milon Cirkel is zo ver dat de toestellen automatisch worden ingesteld en je niets hoeft te doen behalve de oefeningen juist uitvoeren.

"Je moet heel vaak trainen om resultaat te merken" Niet als je intensief genoeg traint. De Milon Cirkel helpt je om optimaal te trainen in korte tijd. 2 maal per 10 dagen is ruim voldoende...

"Fitness is saai" Daarom werken wij met de Milon Cirkel, dat is niet saai, dat is een belevenis!

"Fitness is voor jonge mensen" Onze oudste sporters zijn 80+! Bij Family Fit Healthcenter trainen mensen van alle leeftijden.

"Ik heb allerhande klachten en mag niet sporten" In veel gevallen is bewegen juist goed en zal het de meeste klachten verminderen. Wij werken met gediplomeerde trainers die je perfect begeleiden. Indien nodig overleggen zij met één van onze interne fysiotherapeuten.

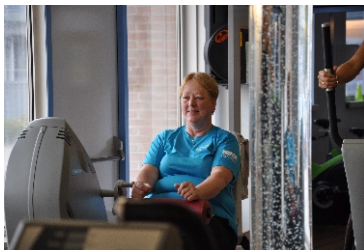
 **milón**
creating happy bodies

Milon Premium Club

Bij Family Fit Healthcenter draait het om jouw doelstellingen en resultaat. Juist daarom investeerden wij als één van de eersten in Nederland in de Milon Cirkel. Dit unieke trainingsconcept is vanaf de eerste dag een groot succes en razend populair. Logisch ook! De Milon Cirkel biedt vele voordelen. Ook als je weinig tijd hebt. In slechts 6 trainingen per maand, steeds maar 35 minuten, train je jezelf slanker, fitter en gezonder. Je traint zowel je spieren als je conditie. Eenvoudig snel en effectief. Altijd onder begeleiding van een persoonlijke Milon Coach.

In september 2013 werd de 2e Milon Cirkel geopend door 4-voudig Olympisch kampioene Inge de Bruijn. Met 2 verschillende Milon

Cirkels is Family Fit Healthcenter nu een echte 'Milon Premium Club'. In tegenstelling tot de 1e Milon Cirkel welke zich vooral op de grote spiergroepen richt komen in de 2e Milon Cirkel de kleinere spiergroepen ook aan bod. De voordelen van de 2e Milon Cirkel zijn minder wachttijden, meer variatie, meer resultaat en nog meer plezier in het trainen. Steeds meer leden nemen ook de 2e Milon Cirkel op in hun trainingsprogramma. Voor het beste resultaat wissel je elke trainingsfase van Cirkel, zo krijgt je lichaam steeds een nieuwe trainingsprikkel.



Annelies Sweebroek - Dekker

"In 2011 was ik het eerste lid dat de Milon Cirkel mocht uitproberen. Direct al was ik enthousiast en tot op de dag van vandaag train ik met veel plezier op de Milon Cirkel. Niet verwonderlijk als ik zie wat de Milon Cirkel mij heeft gebracht. Mijn gezondheid is 180 graden de goede kant op gegaan. Ik zou iedereen aanraden om het eens een keertje te proberen. In slechts 35 minuten ben je klaar. De 2e Milon Cirkel is een welkome aanvulling voor mijn programma. Naast mijn gezondheid sport ik ook voor de sociale contacten. De sfeer in het sportcentrum is prettig en de medewerkers staan altijd voor mij klaar"

"Met de 2e Milon Cirkel is Family Fit Healthcenter nu een echte Milon Premium Club"

Sneller resultaat met Myline

Het is onze ervaring dat de meeste mensen snel resultaat wensen. Als je alleen gaat Milonnen heb je een beetje geduld nodig, ook al is Milonnen tot 15x efficiënter voor vetverbranding en tot 30% effectiever voor spieropbouw dan een traditionele fitnessstraining.

Alleen diëten is trainen om dik te worden, maar als je nu de Milon Cirkel combineert met een gezond voedingsprogramma gebeurt er iets wonderlijks...

Door te Milonnen tijdens een afslankprogramma zal je lichaam je spieren niet afbreken. Je lichaam ervaart namelijk dat de spieren blijikbaar nodig zijn, en je lichaam zal verplicht worden om de vet-reserve te gaan aanvullen! Elke kilo gewichtsverlies is nu hoofdzakelijk vet-verlies en je stofwisseling blijft hoog!

Het is ons gelukt de licentie voor Myline, het succesvolste voedingsprogramma in de

fitnessbranche, te verkrijgen. In combinatie met de Milon Cirkel kun je nu nog sneller en beter jouw doelstellingen behalen. Met Myline zijn al meer dan 800.000 mensen in 8 weken gemiddeld circa 6,5 kg succesvol afgevallen. Wat nog veel belangrijker is: ze hebben hun gewichtsverlies kunnen behouden. Uitsluitend geselecteerde premium clubs krijgen na een intensieve opleiding een Myline-licentie. In Duitsland en Zwitserland zijn al meer dan 350 fitnessclubs die succesvol met Myline werken. Het effect van het Myline-programma werd door de universiteiten van Bremen en Jena wetenschappelijk onderzocht en aangetoond: 82% van alle deelnemers hebben ook 6 maanden na de cursus hun gewichtsverlies weten te behouden! Myline werd in 2011 en 2012 tot het beste afslank- en stofwisselingsprogramma van de Europese fitness- en gezondheidsbranche gekozen.

Myline in het kort

- Een 8-weken intensieve voedings- en afslankcursus in groepsverband. Geen kookcursus, geen dieet, geen hongercursus.
- Geen calorieën en geen punten tellen.
- Goede recepten, lekker eten.
- Je kunt alles eten wat je tot nu toe hebt gegeten.
- Meer eten, minder wegen, en snoepen mag.
- Myline kun je volgen met gewone producten van de supermarkt, slager en bakker!

Gezond eten, goed trainen en positief denken

De Myline 8-weken cursus in groepsverband leert je de samenwerking tussen een gezonde voeding, een goede training en positieve instelling van het leven. Je verbetert je figuur, gaat beter presteren, wordt dynamischer en geniet van lekkere gerechten.



Margo Branderhorst

"Voor de start van de cursus had ik niet gedacht dat het zo goed zou werken. Iedere week behaalde ik resultaat om uiteindelijk 9,4 kg af te vallen in 8 weken tijd. Myline & Milon Cirkel is een perfecte combinatie".

Myline & Milon Cirkel de snelste weg naar een duurzaam resultaat!


actief slank.

Resultaat behouden

Gezondheid is niet iets dat vanzelf komt! Je spieren en je conditie zijn naast gezonde voeding de belangrijkste pijlers van je gezondheid. Blijven sporten houdt je gezond, maar je moet het wel blijven doen, ook op hoge leeftijd en ook als je lichaam toch ouderdomspijntjes en -kwaaltjes begint te vertonen. 6 maal per maand 35 minuten Milonnen is het minste en meest efficiënte wat je voor je lichaam kan doen!

Lopen, wandelen en zwemmen zijn prima als aanvulling en bevorderen zeker ook de gezondheid. De intensiteit van deze sporten is echter ruim onvoldoende om je zo belangrijke spiermassa te onderhouden, en zeker niet om

deze weer op te bouwen. Denk er aan, elke kilo spieren verbrandt 70 Kcal per

dag! Met 4 kg meer spiermassa en 4 kg minder vet ben je echt geen bodybuilder, maar straal je van gezondheid, en kan je veel gemakkelijker op gewicht blijven zonder elke calorie die je eet te tellen!

Spiertraining of Milonnen is sparen voor later! Je bouwt aan een spierkapitaal dat je lichaam zelfs op hoge leeftijd de vrijheid geeft om te genieten van het leven. Je hebt je spieren nodig als je tijdens je welverdiende pensioen nog steden wilt verkennen, ravotten met de kleinkinderen, kortom genieten van het leven. Je spierkapitaal is je beste verzekering tegen het verzorgingshuis.

Blessure of pijn tijdens je training

Heb je al eens een pijntje tijdens of na het sporten? Laat je Milon Coach de oefening wat aanpassen zodat je weer pijnvrij kan trainen! Spiertraining mag

nooit pijn doen, maar elke sporter heeft wel eens een blessure. Dit is nooit een teken dat je moet stoppen met spiertraining, in tegendeel zelfs. Je lichaam geneest zichzelf als je blijft bewegen, wel met een aangepaste belasting en met een aangepaste bewegingsuitslag. Informeer steeds je Milon Coach als je enig ongemak tijdens of na het trainen ervaart. Jouw trainer weet raad!

Een gezonde geest in een gezond lichaam! Je spieren zijn je vrijheid! Blijf Milonnen, gezond eten en geniet van het leven!

Succes!



**“gezond eten
goed trainen
positief denken”**



 **myline**[®]
actief slank.

 **milon**[™]
creating happy bodies



Poolsestraat 14, 5171 DP Kaatsheuvel
tel. 0416-540000 - www.familyfit-healthcenter.nl