Nature & Équilibre

37 COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
POUR TRANSFORMER VOTRE VIE :
ÉNERGIE, BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE
AU NATUREL !

SOMMAIRE

03 **Mon histoire ♡ Ma mission**

04 **Introduction**

05 **PARTIE 1 : Énergie, Vitalité, Endurance**

- 06 : Ashwaganda
- 07 : Astrale
- 08 : Cordyceps
- 09 : Damiana
- 10 : Éleuthérocoque
- 11: Fénugrec
- 12 : Ginseng
- 13 : Guarana
- 14 : Maca
- 15 : Rhodila Rosea
- 16 : Schisandra
- 17 : Suma

18 **PARTIE 2 : Musculation, Performance, Force**

- 19 : Acide alpha-lipoique
- 20 : Tongkat ali
- 21 : Tribulus terrestris
- 22 : Yohimbe
- 23 : Arginine
- 24 : BCAA
- 25 : Béta-alanine
- 26 : Chlorelle
- 27 : Citrulline malate
- 28 : Coeanzyme Q10
- 29 : Créatine Monohydrate
- 30 : D-ribose
- 31 : EAA
- 32 : Glutamine
- 33 : HMB
- 34 : L-carnitine
- 35 : Spiruline

36 **PARTIE 3 : Santé articulaire et osseuse**

- 37 : Boswellia serrata
- 38 : Chondroitine
- 39 : Collagène
- 40 : Glucosamine
- 41 : Harpagophytum
- 42 : MSM
- 43 : Silice organique
- 44 : Vitamine K2 MK-7

45 **PARTIE 4 : Compléments & Soins, l'alliance parfaite pour sublimer votre beauté**

- 46 : Microneedling • Hydrafacial • Carbon peel • Lipocavitation & Lipolaser • Drainage

Mon histoire ♥ Ma mission

Je m'appelle **Naya, Beauty Therapist & Skin Expert depuis 2018.** Passionnée par la peau et son fonctionnement, j'ai toujours cherché à comprendre comment l'embellir, la renforcer et surtout, **traiter ses problématiques de façon durable.**

Au fil de mon expérience, j'ai réalisé une chose essentielle : **la peau est un messager.** Ce que nous voyons en surface est souvent le reflet de ce qui se passe à l'intérieur. Imperfections, teint terne, vieillissement prématuré, sécheresse... ces signaux sont souvent liés à des **déséquilibres internes** : hormones, digestion, carences nutritionnelles, stress, fatigue.

C'est pourquoi je prône une approche globale et holistique. **Prendre soin de sa peau ne se limite pas aux cosmétiques** : notre alimentation, nos hormones, notre vitalité et notre équilibre intérieur jouent un rôle clé. Depuis des années, je recommande les compléments alimentaires pour optimiser ces aspects, et vous êtes nombreuses à me demander conseil.

C'est pour cela que j'ai créé cet e-book : **un guide complet et accessible** pour vous aider à comprendre les besoins réels de votre corps et de votre peau, et surtout, à **choisir les bons compléments alimentaires** pour agir efficacement.

Que vous souhaitiez améliorer l'éclat de votre peau, soutenir votre système hormonal, retrouver de l'énergie ou simplement optimiser votre bien-être global, **ce guide vous donnera les clés essentielles pour faire des choix éclairés et adaptés** à votre situation.

Votre beauté et votre vitalité commencent à l'intérieur. Il est temps de leur donner ce dont elles ont besoin.

Belle lecture et belle transformation !



Introduction

Aujourd'hui, nous vivons à cent à l'heure. Entre le travail, la vie de famille, les obligations du quotidien et le stress omniprésent, il devient difficile de prendre soin de soi comme on le voudrait. Fatigue persistante, stress, sensation d'être dépassée… et **notre corps nous envoie des signaux** : peau terne, cheveux fragiles, digestion capricieuse, déséquilibres hormonaux, manque d'énergie.

Mais si la nature détenait déjà toutes les réponses à ces désagréments du quotidien ?

Depuis des siècles, les plantes, minéraux et super-aliments sont utilisés pour soutenir notre organisme, renforcer notre vitalité et révéler notre beauté naturelle. Pourtant, dans notre monde moderne, ces trésors naturels sont souvent mis de côté au profit de solutions temporaires qui ne traitent que les symptômes, sans s'attaquer aux causes profondes.

C'est de ce constat qu'est né cet e-book. Nous, les femmes, avons des besoins uniques et en constante évolution : nos hormones fluctuent, notre énergie varie, notre peau et notre digestion réagissent à notre mode de vie… et parfois, un simple coup de pouce naturel peut tout changer.

Dans ces pages, je vais vous guider à travers les meilleurs compléments alimentaires pour répondre aux besoins spécifiques du corps féminin :

💚 Retrouver énergie et vitalité
💚 Sublimer sa peau et renforcer ses cheveux
💚 Équilibrer ses hormones naturellement
💚 Soutenir son immunité et améliorer sa digestion
💚 Mieux gérer le stress et favoriser un sommeil réparateur

Mais ce guide ne se limite pas à une simple liste de compléments ! Mon objectif est de vous donner les clés pour **comprendre** votre corps, **identifier** ce dont il a **réellement besoin** et intégrer ces **solutions naturelles** dans ton quotidien de façon simple, **efficace et durable.**

✨ Prête à transformer ta vitalité, ta beauté et ton bien-être grâce à la puissance de la nature ?

Alors plonge dans ce guide et découvre comment prendre soin de toi en profondeur, avec bienveillance et simplicité.

Avec passion et authenticité,

Naya • Doll Beauty & Co

PARTIE 1
Énergie, Vitalité & Endurance

L'énergie est le moteur de notre quotidien. Pourtant, il arrive que notre corps n'en produise pas suffisamment pour répondre à nos besoins. Fatigue chronique, manque d'endurance, difficultés de concentration… ces signaux indiquent souvent un déséquilibre qu'il ne faut pas ignorer.
Notre énergie dépend de nombreux facteurs : l'alimentation, le sommeil, la gestion du stress, les hormones, et même l'environnement. Lorsque l'un de ces éléments est perturbé, notre vitalité en pâtit. C'est là que les compléments alimentaires naturels entrent en jeu : ils permettent de soutenir l'organisme en profondeur, en lui apportant les nutriments essentiels pour retrouver son dynamisme.





Ashwaganda

Bien-être et Sérénité

L'Ashwagandha est une **plante adaptogène puissante** utilisée en médecine ayurvédique depuis plus de 3000 ans. Surnommée "*ginseng indien*", elle est réputée pour **réduire le stress, améliorer l'énergie et soutenir l'équilibre hormonal**. Oue vous cherchiez à retrouver un état de calme, booster votre vitalité ou améliorer votre concentration, l'Ashwagandha est un allié naturel incontournable.



Les principaux bienfaits













- ✓ Idéal si tu te sens souvent débordée, anxieuse ou avec la tête qui ne déconnecte jamais.
- ✓ Parfait si tu te réveilles déjà fatiguée ou que tu manques d'énergie pour affronter tes journées.
- ✓ Indispensable si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard ou des difficultés à te concentrer.
- ✓ Un vrai soutien si tu subis des règles douloureuses, des sautes d'humeur ou des déséquilibres hormonaux.
- ✓ Indispensable si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard ou des difficultés à te concentrer.
- ✓ Un vrai soutien si tu subis des règles douloureuses, des sautes d'humeur ou des déséquilibres hormonaux.

Comment la consommer ?



En poudre

Entre 300 mg et 600 mg par jour, selon les besoins à mélanger dans un lait chaud, un smoothie ou une infusion.

🔗 Poudre d'Ashwaganda BIO



En gélules

Prendre 1 à 2 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

🔗 Gélules d'Ashwaganda BIO

⚠ *Déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes sous traitement pour l'hyperthyroïdie sans avis médical.*



Oue ce soit pour gérer le stress, retrouver de l'énergie ou équilibrer tes hormones, l'Ashwagandha est une plante aux bienfaits multiples qui t'aide à retrouver bien-être et sérénité.
Envie d'un esprit calme et d'un corps revitalisé ? Adopte l'Ashwagandha et ressente ses bienfaits!



Astragale

Bouclier Immunitaire et Énergétique

L'Astragale est une plante **adaptogène** précieuse en médecine traditionnelle chinoise, réputée pour **renforcer le système immunitaire**, augmenter **l'énergie** et favoriser la **longévité**. Grâce à ses propriétés tonifiantes et protectrices, elle est idéale pour celles qui souhaitent se prémunir **contre la fatigue**, le **stress** et les **infections**.



Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu tombes souvent malade, que tu te sens fragile ou avec des défenses naturelles affaiblies.
- ✓ Idéal si tu te sens sans énergie, épuisée physiquement ou mentalement, et que ton corps a du mal à récupérer.
- ✓ Indispensable si tu ressens les effets du stress sur ton corps ou que ton esprit a besoin de retrouver calme et clarté.
- ✓ Un vrai soutien si tu as des problèmes de circulation, de tension ou si tu veux prendre soin de ton cœur naturellement.
- ✓ Essentiel si tu souhaites préserver ta santé sur le long terme et ralentir les effets du vieillissement.

Comment la consommer ?



En teinture mère

40 gouttes par jour

🔗. Teinture mère d'astragale - NATURALMA



En gélules

Prenez 2 gélules par jour avec un verre d'eau.

🔗. Gélules Astragale BIO - VEGAVERO

⚠ *Déconseillée en cas de maladie auto-immune ou de prise d'immunosuppresseurs.*



Que tu cherches à renforcer votre immunité, améliorer votre énergie ou prévenir le vieillissement, l'Astragale est une plante puissante pour une santé optimale et une vitalité durable.
Besoin d'un remède naturel pour rester forte et pleine d'énergie ? Teste l'Astragale et découvre son incroyable pouvoir revitalisant !





Cordyceps

Énergie et de l’Endurance

Le Cordyceps est un champignon médicinal exceptionnel, utilisé depuis des siècles en médecine traditionnelle chinoise pour **booster l’énergie,** améliorer la **performance physique** et **renforcer le système immunitaire**. Véritable **tonique naturel**, il est idéal pour celles qui veulent augmenter leur vitalité, améliorer leur endurance et optimiser leur récupération.



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens souvent à plat, sans force, et que tu aimerais retrouver ton énergie physique et mentale.
- Idéal si tu te sens vite essoufflée, que tu manques d’endurance ou que tu récupères difficilement après un effort.
- Un soutien précieux si tu ressens une baisse de libido, des déséquilibres hormonaux ou un manque d’énergie lié au stress.
- Un allié essentiel si tu es sujette aux rhumes, aux coups de fatigue ou que ton corps a du mal à se défendre.
- Pour toi si tu as du mal à garder ton calme, à gérer tes émotions ou si ton esprit est souvent en surcharge mentale.

Comment la consommer ?



En poudre

Prendre 3 cuillères à café rases par jour, soit 3g.
À consommer le matin ou le midi, avant le repas.

🔗. Poudre de Cordyceps BIO - AROMAZONE



En gélules

Prenez 1 gélule par jour avec suffisamment de liquide pendant un repas.

Gélules de Cordyceps BIO - VEGAVERO

⚠ *À éviter chez les personnes sous traitement immunosuppresseur ou anticoagulant, et chez les femmes enceintes sans avis médical.*



Que tu cherches à renforcer ton immunité, améliorer ton énergie ou prévenir le vieillissement, l’Astragale est une plante puissante pour une santé optimale et une vitalité durable.
Besoin d’un remède naturel pour rester forte et pleine d’énergie ? Teste l’Astragale et découvre son incroyable pouvoir revitalisant !



Damiana

Désir, Bien-Être et Équilibre Émotionnel

Le Damiana (Turnera diffusa) est une plante originaire d'Amérique centrale et du Sud, réputée depuis des siècles pour ses effets **aphrodisiaques**, **énergisants** et **équilibrants**. Elle est particulièrement appréciée pour **stimuler la libido**, **améliorer l'humeu**r et r**éduire le stress**. En plus de son action sur la vitalité sexuelle, le Damiana est aussi un excellent **tonique pour le système nerveux et digestif.**

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu ressens une baisse de désir, un manque d'énergie féminine ou des blocages à te reconnecter à ton corps et à ton plaisir.
- ✓ Idéal si tu te sens souvent stressée, tendue ou envahie par des pensées négatives qui te coupent de ton bien-être intérieur.
- ✓ Un soutien précieux si tu te sens fatiguée, à plat, sans énergie mais que tu cherches un boost naturel sans effet excitant.
- ✓ Indispensable si tu as des troubles digestifs fréquents, des ballonnements ou une digestion lente qui te pèse au quotidien.
- ✓ Idéal si tu souffres de règles douloureuses, de SPM ou d'inconforts liés aux déséquilibres hormonaux.

Comment la consommer ?



En poudre

Prendre 1 cuillère à café (2g) à diluer dans un jus de fruit, un lait végétal ou un yaourt, smoothie.

🔗 Poudre Daminia - HERBORISTERIE DU VALMONT



En gélules

Conseils d'utilisation : 2 à 4 gélules/jour à avaler avec un grand verre d'eau

🔗. Gélules Daminia BIO - LABKAPS

⚠ *À éviter en cas de grossesse, d'hypertension ou de troubles rénaux.*
A fortes doses : Insomnies et effet laxatif / Risque d'augmentation du volume de la prostate / Ne pas utiliser en cas d'affections du foie et des voies urinaires / La Damiana agit sur les testostérones, il est donc préférable de ne pas en consommer en cas d'hypertrophie de la prostate



Si tu cherches à retrouver une libido épanouie, apaiser ton esprit et booster ton énergie, le Damiana est une plante idéale pour une approche naturelle du bien-être féminin. Envie de réveiller ta vitalité et ta sensualité ? Essaie le Damiana et ressens ses bienfaits !

Éleuthérocoque

Résilience et Énergie

Surnommé "ginseng sibérien", l’éleuthérocoque est une plante adaptogène réputée pour **augmenter la résistance au stress**, **combattre la fatigue** et **stimuler l’énergie**. Utilisée depuis des millénaires en médecine traditionnelle russe et chinoise, elle est idéale pour celles qui recherchent un regain de **vitalité**, une meilleure **concentration** et une meilleure **résistance physique et mentale.**

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens souvent vidée, sans énergie et que tu as l’impression de subir tes journées au lieu de les vivre pleinement.
- Idéal si ton mental est surchargé, que tu as du mal à te concentrer ou que tu te sens en mode “brouillard cérébral”.
- Un allié indispensable si tu attrapes facilement tout ce qui passe ou que ton corps a du mal à récupérer après une maladie.
- Essentiel si tu te sens vite essoufflée, sans force à l’effort ou que tu récupères difficilement après une activité physique.
- Idéal si tu vis des montagnes russes émotionnelles, des pics de stress ou des déséquilibres hormonaux qui te fatiguent mentalement et physiquement.

Comment la consommer ?



En poudre

Une dose de 2 g par jour avec un grand verre d’eau

🔗 Poudre Éleuthérocoque - HERBES & PLANTES



En gélules

2 à 3 comprimés par jour avec un grand verre d’eau au cours des repas””

🔗 Gélules d’éleuthérocoque BIO -

⚠ *À éviter en cas d’hypertension ou chez les femmes enceintes sans avis médical. Il est préférable de le consommer le matin pour éviter les troubles du sommeil.*



Que tu cherches à gagner en énergie, améliorer ta concentration ou renforcer ton immunité, l’éleuthérocoque est un allié naturel puissant pour retrouver équilibre et vitalité.
Envie d’un coup de boost naturel et durable ? Teste l’éleuthérocoque et ressens ses effets revitalisants !

Fenugrec

Énergie, Féminité et l'Équilibre Hormonal

Le Fenugrec est une plante médicinale utilisée depuis l'Antiquité pour ses multiples bienfaits sur la vitalité, l'**équilibre hormonal** et la **digestion**. Riche en **nutriments essentiels**, en **protéines** et en **saponines**, il est particulièrement apprécié pour **stimuler la libido**, favoriser la **prise de masse** musculaire et améliorer la **santé féminine**.



Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens souvent fatiguée, sans force ou que tu manques d'endurance pour affronter tes journées.
- Un allié précieux si tu ressens une baisse de désir ou des difficultés liées à ta fertilité ou à tes cycles hormonaux.
- Idéal si tu veux reprendre du muscle, sculpter ton corps ou retrouver un métabolisme plus dynamique.
- Parfait si tu souffres de digestion lente, ballonnements ou si tu souhaites une meilleure assimilation des nutriments.
- Parfait si tu cherches un soutien naturel pour réguler tes hormones, soulager ton SPM ou accompagner ta féminité (poitrine, cycles, ménopause).
- Essentiel si tu te sens souvent stressée, tendue ou avec un mental surchargé qui t'empêche de te sentir légère et sereine.

Comment la consommer ?



En poudre (graine)

Prendre 1 cuillère à café, 1 à 2 fois par jour, soit entre 3 et 6g.

Poudre Fenugrec BIO - AROMAZONE



En gélules

Prenez 4 gélules par jour avec suffisamment de liquide pendant un repas.

Gélules Fenugrec BIO - VEGAVERO

⚠ *À éviter en cas de grossesse ou d'allergie aux légumineuses. Peut influencer le taux de sucre dans le sang (à surveiller en cas de diabète).*



Que tu cherches à équilibrer tes hormones, stimuler ton énergie ou améliorer ta digestion, le Fenugrec est une plante polyvalente qui s'adapte à de nombreux besoins. Envie d'un boost naturel pour ta féminité et ta vitalité ? Essaie le Fenugrec et découvre ses bienfaits exceptionnels !





Ginseng

Énergie et résistance au stress

Le Ginseng est sans doute l'une des plantes les plus connues et les plus utilisées au monde pour ses vertus **tonifiantes** et **revitalisantes**. Utilisé depuis des siècles dans la médecine traditionnelle asiatique, le Ginseng est considéré comme un véritable trésor naturel pour **retrouver forme et énergie au quotidien.**



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens souvent épuisée, vidée, ou en manque d'énergie dès le réveil, sans raison apparente.
- Idéal si tu as du mal à te concentrer, que tu oublies vite ou que ton mental est dispersé en période de surmenage.
- Un vrai soutien si tu es souvent envahie par l'anxiété, les pensées négatives ou des variations d'humeur.
- Essentiel si tu ressens une baisse de désir, un déséquilibre hormonal ou des inconforts liés au cycle ou à la ménopause.
- Idéal si tu tombes facilement malade, que tu as des baisses de défenses ou que ton corps a du mal à récupérer après un virus.

Comment la consommer ?



En poudre

Prendre 1 cuillère à café (2 à 3 g) par jour dans une tasse d'eau chaude, de jus de fruits ou un smoothie.

🔗 Poudre Ginseng BIO - HERBES ET PLANTES



En gélules

Prendre 2 à 3 gélules par jour, en une prise, avec un verre d'eau.

🔗 Gélules Ginseng BIO - AMOSEEDS

⚠ *Le ginseng peut être stimulant, il est donc préférable d'éviter de le prendre le soir. Il est déconseillé aux personnes souffrant d'hypertension, d'insomnie ou aux femmes enceintes sans avis médical.*



Que ce soit pour retrouver de l'énergie, améliorer tes performances cognitives ou mieux gérer le stress, le ginseng est un complément puissant et naturel. Il t'aide à tenir le rythme au quotidien tout en renforçant ton équilibre physique et mental.
Besoin d'un coup de boost naturel ? Teste le ginseng et ressens ses effets revitalisants !



Guarana

L’Explosif Naturel pour l’énergie et la concentration

Originaire d’Amazonie, le guarana est une plante aux **effets stimulants** puissants, utilisée depuis des siècles par les peuples indigènes pour **lutter contre la fatigue** et **améliorer l’endurance**. Sa richesse exceptionnelle en caféine naturelle en fait l’un des meilleurs alliés pour **booster l’énergie**, favoriser la **concentration** et **stimuler le métabolisme.**

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens souvent à plat, sans motivation ni énergie pour affronter ta journée ou tes entraînements.
- Parfait si tu as du mal à rester concentrée, que tu te sens vite déconcentrée ou en mode brouillard mental.
- Un allié précieux si tu cherches un soutien naturel pour brûler les graisses, limiter les fringales et relancer ton métabolisme.
- Essentiel si tu veux aider ton corps à mieux se défendre contre le stress oxydatif, les agressions extérieures et mieux récupérer après un effort.

Comment la consommer ?



En poudre

Prendre 1 à 2 cuillère(s) à café (3 à 6 g) à diluer dans un verre d'eau ou smoothies, shakes,

Poudre Guarana BIO - AMOSEEDS



En gélules

Prendre 2 à 3 gélules par jour, en une prise, avec un verre d’eau

Gélules de Guarana BIO - WAAM

Son effet stimulant étant puissant, évitez de le consommer le soir pour ne pas perturber le sommeil. Il est déconseillé aux personnes sensibles à la caféine, souffrant d’hypertension ou de troubles cardiaques.



Que ce soit pour booster ton énergie, améliorer ta concentration ou soutenir ton métabolisme, le guarana est un complément 100 % naturel et ultra-efficace.
Envie d’un coup de fouet naturel et durable ? Teste le guarana et ressend ses bienfaits immédiats



Maca

L’Élixir de Vitalité et d’Équilibre Hormonal

Utilisée depuis des millénaires par les peuples andins, la maca est une plante **adaptogène** qui regorge de bienfaits pour **l’énergie**, **l’endurance** et l’**équilibre hormonal.** Véritable trésor de la nature, cette racine cultivée à plus de 4 000 mètres d’altitude au Pérou est surnommée "le ginseng des Andes" pour ses propriétés **tonifiantes et revitalisantes.**

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens souvent vidée, sans énergie, avec des coups de fatigue récurrents ou un manque d’endurance au quotidien.
- Parfait si tu souffres de SPM, de cycles irréguliers, d’acné hormonale ou de déséquilibres liés à la ménopause.
- Un soutien précieux si tu ressens une baisse de désir, des troubles de la fertilité ou un manque d’énergie sexuelle.
- Essentiel si tu te sens souvent nerveuse, à fleur de peau ou sujette à des variations d’humeur difficiles à vivre.
- Idéal si tu veux retrouver un corps plus tonique, une meilleure récupération après l’effort ou améliorer tes performances physiques.

Comment la consommer ?



En poudre

Prendre 1 cuillère à café rase par jour, soit 3g.
À mélanger dans un yaourts, compotes, boissons

Poudre de Maca BIO - AMOSEEDS



En gélules

Prendre 2 gélules par jour, en une prise, avec un verre d’eau.

Gélules de Maca BIO - AMOSEEDS

Comme tout complément hormonal, il est recommandé de commencer par une petite dose et d’augmenter progressivement. En cas de troubles hormonaux spécifiques, demandez l’avis d’un professionnel de santé.



Que ce soit pour retrouver ton énergie, réguler tes hormones ou soutenir ta vitalité féminine, le Maca est un complément 100 % naturel aux effets puissants et reconnus. Envie d’un boost naturel, d’un équilibre hormonal et d’une meilleure forme physique et mentale ? Teste le Maca et profite de ses bienfaits jour après jour pour un bien-être complet et durable.

Rhodiola Rosea

L’adaptogène ultime contre le stress et la fatigue

Originaire des régions froides d’Europe et d’Asie, le Rhodiola Rosea est une plante **adaptogène** reconnue pour aider l’organisme à mieux gérer le **stress**, réduire la **fatigue** et améliorer les **performances physiques et mentales**. Utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle russe et chinoise, elle est idéale pour celles qui cherchent à **retrouver équilibre, énergie et sérénité**.



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens submergée, nerveuse ou au bord du burn-out, avec un mental qui ne trouve jamais le calme.
- Idéal si tu es épuisée physiquement et mentalement, que tu manques de motivation ou que ton corps peine à tenir le rythme.
- Un vrai soutien si tu te sens dispersée, avec des troubles de l’attention ou des difficultés à rester productive.
- Essentiel si tu souhaites retrouver de l’énergie, mieux récupérer après un effort ou renforcer ta résistance globale.
- Parfait si ton corps est fragilisé par les changements de saison, le stress chronique ou les variations hormonales.

Comment la consommer ?



En poudre

350 à 550 mg/jour
dans un jus de fruit ou un lait végétal

Poudre de Rhodiola Rosea BIO -



En gélules

Prendre 1 à 2 gélules par jour, en une seule prise, avec un grand verre d’eau.

Gélules de Rhodiola Rosea BIO - AMOSEEDS

⚠️ *Évitez de le prendre le soir, car il peut avoir un effet stimulant. Il est également déconseillé aux personnes souffrant d’hypertension ou prenant des antidépresseurs, sans avis médical.*



Si tu es souvent stressée, fatiguée ou en manque de concentration, le Rhodiola Rosea est une solution naturelle pour retrouver énergie, équilibre et sérénité.
Besoin d’un remède naturel contre le stress et la fatigue ? Teste le Rhodiola Rosea et ressens ses effets revitalisants





Schisandra

La Baie de la Longévité et de l’Équilibre

Utilisé depuis plus de 2000 ans en médecine traditionnelle chinoise, le Schisandra est une baie **adaptogène** exceptionnelle, connue pour renforcer l’**énergie**, améliorer la résistance au **stress** et soutenir la **santé du foie et de la peau**. Surnommée la "baie aux cinq saveurs", elle est idéale pour celles qui recherchent **vitalité**, clarté **mentale et bien-être général.**



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens souvent à bout, vidée de ton énergie et que ton corps a du mal à faire face au stress ou au surmenage.
- Idéal si tu as l’impression d’avoir le cerveau en brouillard, des difficultés de concentration ou un mental en surcharge.
- Un soutien précieux si tu veux aider ton corps à se purifier, mieux digérer et éliminer les toxines accumulées.
- Essentiel si tu souffres de SPM, de déséquilibres hormonaux, de baisse de libido ou d’inconforts liés à la ménopause.
- Parfait si tu souhaites prendre soin de ta peau de l’intérieur, améliorer son éclat et lutter contre les signes du temps.

Comment la consommer ?



En poudre

Entre 500 mg et 2000 mg par jour, selon les besoins.

Poudre de Schisandra BIO - TERRA ELEMENTS



En gélules

1 gélule par jour au repas avec un grand verre d’eau.

Gélules de Schisandra BIO - Fair & Pure

⚠ *Déconseillé en cas d’hypertension sévère ou de prise d’anticoagulants. À éviter en fin de journée, car il peut avoir un léger effet stimulant.*



Que ce soit pour booster ton énergie, renforcer ta résistance au stress ou prendre soin de ta peau et de ton foie, le Schisandra est un superaliment aux multiples bienfaits. Besoin d’un élixir naturel pour vitalité et équilibre ? Teste le Schisandra et découvre son incroyable pouvoir régénérant !





Suma

La racine de l’énergie et de l’équilibre

Le Suma, aussi appelé Ginseng Brésilien, est une plante **adaptogène** originaire d’Amérique du Sud. Utilisée par les peuples autochtones depuis des siècles, cette racine est connue pour **booster l’énergie**, **renforcer le système immunitaire** et améliorer l’**équilibre hormonal.** Grâce à ses nombreux nutriments et principes actifs, elle est idéale pour celles qui souhaitent retrouver **vitalité**, endurance et **bien-être** général.

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu ressens des coups de fatigue à répétition, un manque d’endurance ou des difficultés à récupérer après l’effort.
- Parfait si tu souffres de déséquilibres hormonaux, de baisse de libido ou d’un manque de bien-être intime.
- Un allié précieux si tu souhaites renforcer ton corps, mieux récupérer après le sport et soulager les douleurs musculaires.
- Essentiel si tu tombes souvent malade, que ton organisme est affaibli ou que tu veux renforcer tes défenses naturelles.
- Parfait si tu te sens nerveuse, anxieuse, ou en manque d’équilibre émotionnel dans ton quotidien.

Comment la consommer ?



En poudre

2 cuillères à café (2gr) au petit déjeuné.

Poudre de ginseng BIO - TERRE SYMBIOSE



En gélules

1 à 6 gélules par jour, de préférence avant le repas, avec un grand verre d'eau.

Gélules de ginseng BIO - TERRE SYMBIOLE

⚠ *À éviter en cas de prise de traitements hormonaux ou de grossesse.*



Que tu cherches à booster ton énergie, équilibrer tes hormones ou améliorer ta récupération, le Suma est une plante aux nombreux bienfaits qui t’aide à retrouver force et vitalité.
Envie d’un coup de boost naturel ? Teste le Ginseng Brésilien et profite de ses bienfaits énergisants !

PARTIE 2
Musculation, Performance & Force

Pour celles et ceux qui souhaitent améliorer leur musculation, optimiser leurs performances et développer leur force, il existe une large gamme de compléments naturels conçus pour maximiser les résultats. Ces suppléments peuvent jouer un rôle clé dans la croissance musculaire, l'amélioration de la récupération et l'augmentation de la puissance, tout en apportant un soutien précieux au corps durant l'effort physique.



Acide Alpha-Lipoïque

L’Antioxydant Universel pour l’Énergie et la Détoxification

L’acide alpha-lipoïque (AAL) est un puissant **antioxydant naturel** capable d’agir à la fois dans l’eau et les graisses, ce qui en fait un des rares antioxydants universels. Il est essentiel pour la production **d’énergie cellulaire**, la protection contre le **stress oxydatif**, la **détoxification** de l’organisme et le **soutien métabolique**. Il est naturellement présent en petite quantité dans le corps, mais une supplémentation peut être particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de stress oxydatif, de **diabète**, de **troubles nerveux** ou cherchant à améliorer leur **vitalité générale.**

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens constamment fatiguée, sans énergie ou que tu récupères difficilement après l’effort ou une période de baisse de forme.
- Parfait si tu veux ralentir les effets du vieillissement, protéger ta peau et préserver ta vitalité intérieure face aux agressions quotidiennes.
- Recommandé si tu as des troubles de la concentration, des douleurs nerveuses ou un mental parfois ralenti par l’âge ou le stress oxydatif.
- Idéal si tu as des fringales fréquentes, des variations de glycémie ou des difficultés à stabiliser ton énergie tout au long de la journée.
- Un vrai allié si tu te sens “intoxiquée”, surchargée ou que tu souhaites soutenir ton foie dans l’élimination des toxines et polluants.
- Un soutien essentiel si tu es sujette au stress, à une mauvaise circulation ou que tu veux prendre soin de ton cœur de manière naturelle.

Comment la consommer ?



En poudre

100 mg d'alpha-lipoïque dans de l’eau ou dans du jus.

Poudre Acide Alpha-Lipoïque - WEBB NUTRITION



En gélules

1 gélule par jour

Gélules d'Acide Alpha-Lipoïque - BANDINI

Peut faire baisser la glycémie, donc à surveiller en cas de prise d’antidiabétiques.
À haute dose, il peut provoquer des troubles digestifs légers (nausées, brûlures d’estomac).



Que tu cherches à booster ton énergie, protéger ton cerveau, soutenir ton métabolisme ou ralentir le vieillissement, l’acide alpha-lipoïque est un complément puissant pour renforcer ta vitalité et ton bien-être général.
Envie d’une énergie renouvelée et d’une meilleure protection cellulaire ? Teste l’acide alpha-lipoïque et ressent ses bienfaits !



Tongkat Ali

L’Extrait Naturel de Force, d’Énergie et d’Équilibre Hormonal

Le Tongkat Ali, aussi appelé Eurycoma longifolia, est une plante médicinale originaire d’Asie du Sud-Est, utilisée depuis des siècles pour stimuler la **vitalité**, améliorer la **performance physique** et **rééquilibrer les hormones.** Considéré comme un puissant **aphrodisiaque** et **adaptogène**, il est particulièrement apprécié pour augmenter **l’énergie**, la **force** musculaire et la **libido**, tout en réduisant le **stress** et la **fatigue**.

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens physiquement affaiblie, fatiguée en permanence ou sans force pour affronter tes journées ou tes entraînements.
- Parfait si tu ressens une baisse de désir, des dérèglements hormonaux ou une fatigue sexuelle et émotionnelle.
- Un allié précieux si tu souhaites renforcer ton corps, améliorer ton endurance et mieux récupérer après l’effort.
- Essentiel si tu as un organisme affaibli, des défenses immunitaires basses ou que ton corps est souvent soumis au stress.
- Parfait si tu es envahie par le stress, l’anxiété ou des troubles du sommeil qui pèsent sur ton bien-être mental et émotionnel.

Comment la consommer ?



En poudre

Prendre1/2 à diluer dans un verre d'eau ou à incorporer dans vos smoothies, shakes,. 1 à 2 fois par jour.

Tongkat Ali - Nature's Basket



En gélules

1 à 6 gélules par jour, de préférence avant le repas, avec un grand verre d'eau.

Gélules de Tonka Ali -

⚠ *Déconseillé aux femmes enceintes, aux personnes souffrant d’hypertension ou de troubles hormonaux sévères.*



Que ce soit pour retrouver de l’énergie, améliorer ta performance ou équilibrer tes hormones, le Tongkat Ali est une plante aux bienfaits multiples qui aide à renforcer le corps et l’esprit.
Besoin d’un boost naturel ? Essaie le Tongkat Ali et ressent la puissance de cette plante légendaire !

Tribulus Terrestris

L’Extrait Naturel de Force, d’Énergie et d’Équilibre Hormonal

Le Tribulus Terrestris est une plante médicinale utilisée depuis des siècles en médecine ayurvédique et chinoise. Connue pour stimuler la **vitalité**, améliorer la **performance physique** et soutenir **l’équilibre hormonal**, elle est particulièrement appréciée pour son effet bénéfique sur la **libido** et **l’endurance**. Que vous cherchiez à booster votre énergie, renforcer votre tonus musculaire ou équilibrer vos hormones, le Tribulus est un allié de choix.



Les principaux bienfaits













- ✓ Idéal si tu te sens souvent à bout de force, sans vitalité et que ton corps peine à suivre ton rythme de vie.
- ✓ Parfait si tu ressens une baisse de désir, des troubles hormonaux ou un manque d’énergie féminine.
- ✓ Un allié précieux si tu souhaites raffermir ton corps, prendre du muscle ou mieux récupérer après l’effort.
- ✓ Essentiel si tu veux renforcer ton cœur, améliorer ta circulation sanguine et prévenir les effets du stress sur ton organisme.
- ✓ Parfait si tu ressens souvent un mental à fleur de peau, une fatigue nerveuse ou des variations d’humeur difficiles à vivre.

Comment la consommer ?



En poudre

Prendre 1 à 2 cuillère(s) à café (3 à 6 g) à diluer dans un verre d'eau ou smoothies, shakes

🔗 Tribulus Terrestris Poudre Bio - CIBO CRUDO



En gélules

1 à 3 gélules par jour, de préférence avant le repas, avec un grand verre d'eau.

🔗 Tribulus Terrestris Bio - CIBO CRUDO

⚠ *À éviter en cas de troubles hormonaux graves ou de grossesse. Peut interagir avec certains médicaments (consulter un professionnel de santé).*

Que ce soit pour booster ton énergie, améliorer ton endurance ou équilibrer tes hormones, le Tribulus Terrestris est une plante puissante qui favorise la vitalité et la performance au quotidien.
Envie d’un regain de motivation et d’énergie ? Découvre le Tribulus Terrestris et ses bienfaits revitalisants !



Yohimbe

Le stimulant naturel pour l’énergie, la libido et la performance

Le Yohimbe (Pausinystalia yohimbe) est un arbre originaire d’Afrique de l’Ouest, dont l’écorce est utilisée depuis des siècles pour ses effets stimulants sur la **libido**, la **circulation sanguine** et **l’énergie**. Son principal composé actif, la yohimbine, est reconnu pour ses propriétés **aphrodisiaques** et **énergisantes**, ce qui en fait un complément prisé pour améliorer les performances physiques et sexuelles.

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu ressens une baisse de désir, une fatigue intime ou un manque de vitalité dans ta sexualité.
- ✓ Idéal si tu es souvent fatiguée physiquement, en manque de force ou si tu cherches un vrai coup de boost naturel avant le sport.
- ✓ Un allié précieux si tu souhaites brûler les graisses résistantes, affiner ta silhouette et préserver ta masse musculaire.
- ✓ Essentiel si tu as des baisses de motivation, un mental embrumé ou des difficultés à rester concentrée et dynamique.

Comment la consommer ?

En poudre



Entre 5 mg et 20 mg de yohimbine par jour, en fonction de la tolérance.

🔗 Poudre Yohimbe yohimbine - HERBORISTE DU VALMONT

En gélules



1 gélule par jour

🔗 Gélules de Yohimbe -

⚠ *Peut provoquer des effets secondaires (palpitations, nervosité, insomnie).*
À éviter en cas de problèmes cardiaques, d’hypertension ou de troubles anxieux.
À prendre de préférence le matin ou avant l’effort pour éviter l’insomnie.



Si tu cherches un stimulant puissant pour booster votre énergie, améliorer votre libido et optimiser vos performances, le Yohimbe peut être un allié de taille.
Envie d’un coup de fouet naturel pour l’énergie et la vitalité ? Teste le Yohimbe et ressentez ses effets puissants !



Arginine

L’Acide Aminé de la Performance, de la Circulation et du Bien-Être

L’arginine (L-arginine) est un acide aminé semi-essentiel connu pour son rôle clé dans la production d’oxyde nitrique (NO), un gaz qui favorise la vasodilatation et améliore la circulation sanguine. Ce mécanisme en fait un complément idéal pour **les sportifs**, les personnes souhaitant booster leur **énergie**, ainsi que celles recherchant un soutien **cardiovasculaire** et **immunitaire**.

Les principaux bienfaits













- Idéale si tu veux te sentir plus forte à l'entraînement, avec de meilleures sensations musculaires et moins de fatigue pendant l'effort.
- Un vrai soutien si tu souffres de jambes lourdes, d’hypertension légère ou que tu veux prendre soin de ton cœur naturellement.
- Indispensable si tu es souvent à plat après le sport, que tu cicatrises lentement ou que ton système immunitaire semble affaibli.
- Parfait si tu veux booster ta concentration ou si tu ressens une baisse de libido liée à une mauvaise circulation ou au stress.
- Parfait si tu te sens rapidement à bout de souffle ou si tu pratiques des sports d’endurance ou de haute intensité et que tu veux améliorer ta puissance.

Comment la consommer ?



En poudre

élanger 1 mesure (environ 3 g) avec 200 ml d'eau dans un shaker. Idéalement à jeun, 1 à 2 portions par jour.

Poudre d'arginine - BULK



En gélules

6 à 8 gélules par jour

Gélules d'arginine - RAIBU NATUREL

À forte dose, elle peut provoquer des troubles digestifs (ballonnements, diarrhées).Déconseillée aux personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires graves ou ayant des antécédents d’herpès (car elle peut favoriser la prolifération du virus).



Si tu souhaites booster ton endurance, améliorer la circulation sanguine et optimiser tes performances sportives, l’arginine est un complément essentiel pour repousser tes limites et soutenir ton bien-être général.
Prête à dynamiser ton corps et ton esprit ? Teste l’arginine et ressent la différence !



BCAA

Les Acides Aminés Essentiels pour la Musculation, l'Énergie et la Récupération

Les BCAA (Branched-Chain Amino Acids) sont un groupe de trois acides aminés essentiels : leucine, isoleucine et valine. Contrairement aux autres acides aminés, ils sont directement métabolisés dans les muscles plutôt que dans le foie, ce qui les rend particulièrement efficaces pour favoriser la **croissance musculaire**, améliorer l'**endurance** et accélérer la **récupération** après l'effort. Les BCAA sont naturellement présents dans l'alimentation (viande, œufs, produits laitiers), mais une supplémentation est souvent utilisée par les sportifs, les personnes actives et celles cherchant à **préserver leur masse musculaire.**

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens vite à bout pendant tes entraînements ou si tu veux repousser la fatigue musculaire et améliorer ta force et ton endurance.
- Un vrai soutien si tu es en sèche ou en période de perte de poids et que tu veux brûler des graisses sans sacrifier ton muscle.
- Indispensable si tu ressens de la fatigue mentale ou un manque de clarté pendant l'effort, et que tu veux rester concentrée jusqu'au bout.
- Parfait si tu veux prendre du muscle sans t'épuiser, éviter la fonte musculaire en période de régime ou soutenir ton corps après un effort intense.

Comment la consommer ?



En poudre

élanger 1 mesure (environ 5g) avec 200 ml d'eau dans un shaker.

Poudre dE BCAA - WOMEN BEST



En gélules

2 gélules avant le sport puis 2 gélules après le sport.

Gélules de BCAA - EAFIT

⚠ *À haute dose, ils peuvent provoquer des troubles digestifs légers. Les personnes atteintes de maladies rénales ou hépatiques doivent consulter un professionnel de santé avant utilisation.*



Si tu souhaites optimiser ta prise de muscle, améliorer ton endurance, accélérer ta récupération et préserver ta masse musculaire, les BCAA sont un complément indispensable pour des performances physiques et une récupération optimales.
Envie d'un entraînement plus intense et d'une meilleure récupération ? Teste les BCAA et booste ta progression



Bêta-Alanine

L’Acide Aminé de l’Endurance et de la Performance Musculaire

La bêta-alanine est un acide aminé non essentiel reconnu pour son rôle clé dans la production de carnosine, un puissant tampon qui aide à retarder la fatigue musculaire et améliorer **l’endurance**. Très prisée des sportifs et athlètes, elle permet d’**augmenter l’intensité des entraînements**, d’améliorer la **force** et de favoriser la **récupération musculaire**.

Les principaux bienfaits













- Parfaite si tu ressens rapidement une brûlure musculaire à l’effort ou que tu veux tenir plus longtemps sans lâcher physiquement.
- Idéale si tu veux te sentir plus forte, faire plus de répétitions, et progresser plus vite lors de tes entraînements.
- Un vrai soutien si tu te sens épuisée après le sport, que tu récupères lentement ou que les courbatures freinent ta régularité.
- Essentielle si tu veux préserver ton énergie mentale, limiter le vieillissement cellulaire et rester concentrée pendant l’effort.

Comment la consommer ?



En poudre

Diluer chaque jour 1 à 3 portions rases de la cuillère-mesure fournie dans un liquide froid et prendre à la fin d'un repas.

Poudre Bêta-alanine - VEGAVERO



En gélules

Prendre 3 gélules (2,3g) 1h avant l'entrainement ou 6 gélules réparties sur 3 repas

Gélules Bêta-Alanine - NUTRIMUSCLE

La bêta-alanine peut provoquer un légère sensation de picotement sur la peau (paresthésie). C’est un effet temporaire et sans danger.



Si tu cherches à repousser tes limites, améliorer ton endurance et booster tes performances sportives, la bêta-alanine est un atout incontournable pour optimiser tes entraînements et accélérer tes résultats.
Prête à repousser tes limites ? Teste la bêta-alanine et passe au niveau supérieur

Chlorelle

L’Algue Détoxifiante pour l’Énergie, l’Immunité et la Beauté

La chlorelle (Chlorella vulgaris) est une micro-algue d’eau douce aux puissantes propriétés **détoxifiantes**, **revitalisantes** et **nutritives**. Riche en chlorophylle, protéines, vitamines et minéraux, elle est particulièrement reconnue pour aider à **éliminer les toxines**, renforcer l’**immunité** et favoriser une **peau éclatante**.

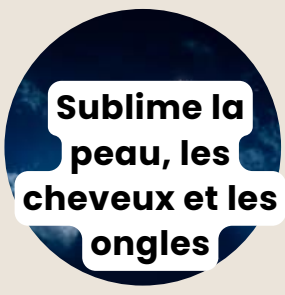


Les principaux bienfaits













- ✓ Parfaite si tu te sens souvent “intoxiquée”, avec une digestion lente, un teint terne ou que tu veux nettoyer ton corps en profondeur.
- ✓ Idéale si tu es souvent fatiguée sans raison, que tu manques d’élan dès le matin ou que tu ressens une vraie baisse de vitalité
- ✓ Un soutien précieux si tu tombes souvent malade, que tu veux protéger ton corps des agressions extérieures ou soutenir ton immunité naturellement.
- ✓ Parfait si tu veux une peau plus nette, des cheveux plus forts ou que tes ongles sont fragiles et cassants
- ✓ Essentielle si tu veux mieux gérer ton taux de sucre, réguler ton cholestérol ou prévenir les risques liés au cœur.
- ✓ Idéale si tu souffres de ballonnements, de troubles digestifs ou que tu veux renforcer ton système digestif de l’intérieur.

Comment la consommer ?



En poudre

Diluer chaque jour 1 à 3 portions rases de la cuillère-mesure fournie dans un liquide froid et prendre à la fin d'un repas.

🔗 Poudre De Chlorella Bio - Sevenhills Wholefoods



En gélules

Prenez 3 comprimés avec suffisamment de liquide pendant un repas.

🔗 Gélules Chlorelle - VEGAVERO

⚠ *Peut provoquer une légère détoxification initiale (maux de tête, troubles digestifs) : commencer avec une petite dose.*
À éviter en cas de problèmes thyroïdiens, car elle contient des oligo-éléments iodés.



Que tu souhaites éliminer les toxines, renforcer ton énergie ou améliorer la beauté de ta peau et de vos cheveux, la chlorelle est une alliée précieuse pour une santé et un bien-être optimaux.
Prête à purifier votre corps naturellement ? Teste la chlorelle et profite de ses bienfaits exceptionnels !





Citrulline Malate

L’Acide Aminé de la Performance, de l’Endurance et de la Récupération

La citrulline malate est un puissant complément naturel qui associe la L-citrulline, un acide aminé favorisant la production d’oxyde nitrique, et le malate, un composé organique qui améliore la production d’**énergie.** Très populaire parmi les sportifs et pratiquants de musculation, elle aide à améliorer la **congestion musculaire**, retarder la **fatigue**, augmenter la **force** et accélérer la **récupération**.

Les principaux bienfaits













- Idéale si tu veux ressentir de vraies sensations à l’entraînement, mieux oxygéner tes muscles et éviter la fatigue prématurée.
- Parfaite si tu veux aller plus loin dans l’effort, tenir plus longtemps sans craquer et progresser séance après séance.
- Un vrai allié si tu veux soulever plus lourd, performer davantage et stimuler efficacement la prise de muscle.
- Parfait si tu veux booster ta circulation sanguine, prendre soin de ton cœur ou prévenir l’hypertension de façon naturelle.
- Essentielle si tu es souvent courbaturée, que tu mets du temps à récupérer ou que tu veux enchaîner les séances sans douleurs persistantes.

Comment la consommer ?

En poudre



1 mesure de poudre (3 g) dans 200-300 ml d'eau environ 20-30 minutes avant l'entraînement.

Poudre L-Citrulline Malate - Bandini

En gélules



L'effet bénéfique est obtenu en prenant quotidiennement 3 comprimés avec de l'eau.

Gélules L-Citrulline Malate - Bandini

Aucun effet secondaire majeur aux doses recommandées, mais des doses élevées peuvent parfois causer de légers troubles digestifs. Privilégier une prise fractionnée en cas de sensibilité gastro-intestinale.



Que tu sois un athlète d’endurance, un pratiquant de musculation ou simplement en quête de meilleures performances physiques, la citrulline malate est un complément indispensable pour maximiser tes entraînements, booster ta récupération et améliorer ta circulation sanguine. Prête à optimiser tes performances ? Teste la citrulline malate et passe au niveau supérieur !



Coenzyme Q10

L’Antioxydant de l’Énergie et de la Longévité

La Coenzyme Q10 (CoQ10) est un puissant **antioxydant** naturel essentiel à la production d’énergie cellulaire. Présente dans toutes les cellules du corps, en particulier dans le **cœur**, les **muscles** et le **cerveau**, elle joue un rôle clé dans le **métabolisme énergétique**, la protection contre le **stress oxydatif** et le bon fonctionnement **cardiovasculaire**. Avec l’âge ou en cas de stress intense, les niveaux de CoQ10 diminuent, ce qui peut entraîner **fatigue**, **faiblesse musculaire** et **vieillissement** prématuré. Un apport en CoQ10 permet de réactiver **l’énergie**, protéger le cœur et soutenir les performances physiques et mentales

Les principaux bienfaits













- Indispensable si tu veux ralentir le vieillissement cutané, préserver ta jeunesse intérieure et protéger tes cellules du stress oxydatif.
- Un allié essentiel si tu remarques des troubles de la mémoire, une baisse de concentration ou un brouillard mental récurrent.
- Recommandée si tu pratiques une activité physique régulière, ou si tu veux réduire les courbatures et mieux récupérer après tes efforts.
- Idéal si tu veux prendre soin de ton cœur, réduire ta tension ou que tu prends des statines et ressens une baisse d’énergie ou des douleurs musculaires.

Comment la consommer ?



En gélules

1 capsule par jour.

Gélule coenzyme Q10 200mg - PiuLife®



En liquide

10ML une fois par jour. en shot ou dilué dans de l’eau

Liquide Coenzyme Liposomale Q10 - Bandini

⚠ *Bien tolérée, mais à haute dose, elle peut provoquer des troubles digestifs légers (nausées, diarrhées).*
Peut réduire légèrement la tension artérielle, donc à surveiller en cas de traitement hypotenseur.



Si tu souhaites gagner en énergie, protéger ton cœur, améliorer tes performances physiques et ralentir le vieillissement cellulaire, la CoQ10 est un complément essentiel pour préserver tes vitalité et ton bien-être sur le long terme.
Envie de dynamiser ton corps et ton esprit ? Intégre la CoQ10 et ressent la différence !



Créatine Monohydrate

L’Allié Ultime pour l’Énergie, la Performance et la Récupération

La créatine monohydrate est l’un des compléments les plus étudiés et les plus efficaces pour améliorer la **force**, l’**endurance** et la **récupération musculaire**. Naturellement présente dans le corps et dans certains aliments (viande, poisson), elle joue un rôle clé dans la production d’**énergie rapide** pour les efforts intenses et répétés. C’est un incontournable pour les sportifs, mais aussi pour toute personne cherchant à optimiser sa **vitalité** et ses **performances cognitives.**

Les principaux bienfaits













- Idéale si tu cherches à sculpter ton corps, éviter la fonte musculaire pendant un régime ou accélérer ta récupération après l’effort.
- Un vrai soutien si tu te sens souvent vidée après le sport ou que tu veux enchaîner les séances sans traîner une fatigue persistante.
- Essentielle si tu veux retrouver clarté mentale, améliorer ta concentration et limiter les effets du stress ou du brouillard mental.
- Parfaite si tu veux prévenir le vieillissement musculaire, protéger tes cellules et soutenir ton métabolisme de manière naturelle et complète.

Comment la consommer ?



En poudre

1 dosette avec de l’eau ou du jus.

Poudre de creatine - WOMENS BEST



En liquide

10ML une fois par jour. en shot ou dilué dans de l’eau

Gélule créatine - WOMENS BEST

Bien s’hydrater pour éviter la déshydratation.
Pas d’effets secondaires majeurs, mais certaines personnes peuvent ressentir de légers ballonnements en début de supplémentation.



Que tu sois sportive, adepte du bien-être ou simplement en quête de plus d’énergie au quotidien, la créatine monohydrate est un complément incontournable pour booster tes performances physiques et mentales.
Prête à libérer tout ton potentiel ? Essaie la créatine monohydrate et ressent la différence !



D-Ribose

L’Énergie Cellulaire Pure pour la Vitalité et la Performance

Le D-Ribose est un sucre naturel essentiel à la production d’ATP (adénosine triphosphate), la principale source d’énergie cellulaire. Il joue un rôle clé dans le métabolisme **énergétique**, la **récupération musculaire** et le bon **fonctionnement du cœur**. Ce complément est particulièrement bénéfique pour les sportifs, les personnes souffrant de **fatigue** chronique, ainsi que celles ayant des **troubles cardiaques** ou un **stress** oxydatif élevé.

Les principaux bienfaits



- Parfait si tu te sens constamment épuisée, que tu souffres de fatigue chronique, de fibromyalgie ou que tu as du mal à retrouver ton énergie, même au repos.
- Idéal si tu te sens vidée après chaque séance, que les courbatures te freinent ou que tu veux récupérer plus vite et plus efficacement.
- Un vrai soutien si tu veux prendre soin de ton cœur, améliorer ta circulation ou si tu souffres de troubles comme l’hypertension ou l’essoufflement à l’effort.
- Essentiel si ton cerveau est en mode brouillard, que tu peines à rester focus ou que tu ressens une vraie fatigue mentale en continu.
- Parfait si tu veux préserver ton énergie à long terme, ralentir le vieillissement cellulaire et aider ton corps à mieux se régénérer.

Comment la consommer ?



En poudre

1 dosette avec de l’eau 30mins avant le sport.

Poudre de D-Ribose - BULK



En gélule

5 gélules par jour avec beaucoup d’eau.

Gélule D-ribose - DR BEST

À haute dose, il peut provoquer des troubles digestifs (ballonnements, diarrhées).
Peut légèrement faire baisser la glycémie, donc à surveiller en cas de diabète.



Que tu sois en manque d’énergie, sportif cherchant à optimiser ses performances, ou à la recherche d’un soutien pour ton cœur et ton cerveau, le D-Ribose est un allié puissant pour recharger tes cellules et retrouver vitalité et endurance.
Prête à booster ton énergie et ta récupération ? Teste le D-Ribose et sens la différence !



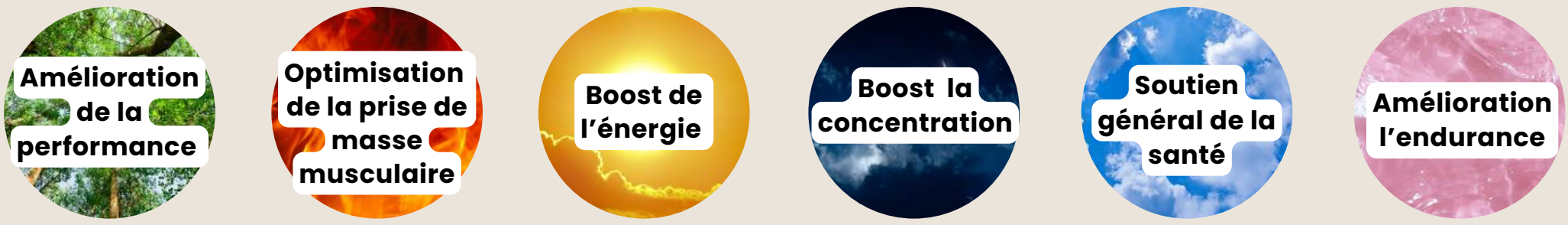
EAA

(Acides Aminés Essentiels)

Les Briques Fondamentales des Muscles et de la Vitalité

Les EAA (Essential Amino Acids) sont les 9 acides aminés essentiels que notre corps ne peut pas synthétiser seul et qui doivent être apportés par l'alimentation ou des compléments. Ils sont indispensables à la **construction musculaire**, à la **récupération**, au **métabolisme énergétique** et au bon **fonctionnement du corps**. Contrairement aux BCAA (qui ne contiennent que 3 acides aminés), les EAA offrent un spectre complet pour un effet optimal sur la synthèse des protéines et la régénération musculaire.

Les principaux bienfaits



- ✓ Parfait si tu te sens vite fatiguée pendant l'effort ou que tu mets du temps à récupérer après une séance intense.
- ✓ Idéal si tu veux développer ta masse musculaire sans risquer de perdre du muscle, surtout en période de jeûne, de sèche ou de déficit calorique.
- ✓ Un soutien précieux si tu manques d'énergie à l'entraînement ou que ton mental décroche vite, ils t'aident à rester focus et performante jusqu'au bout.
- ✓ Essentiels si tu veux renforcer ton immunité, accélérer la réparation cellulaire et améliorer l'apparence de ta peau, de tes cheveux et de tes ongles.

Comment la consommer ?



En poudre

1 dosette avec 350 à 400ml d'eau .

🔗 Poudre de EAA - WOMENS BEST



En gélule

Prenez 6 comprimés par jour, 3 le matin et 3 le soir

🔗 Gélule EAA - VEGAVERO

⚠ *À éviter en excès, car un apport trop important peut surcharger les reins. Privilégier des EAA de qualité sans additifs artificiels pour une meilleure assimilation.*



Grâce à leur effet puissant sur la récupération, la performance et la construction musculaire, les EAA sont un complément essentiel pour celles qui souhaitent optimiser leur bien-être physique et mental !
Un soutien naturel pour une meilleure récupération et une musculature au top ? Opte pour les EAA !



Glutamine

L’Acide Aminé Essentiel pour la Récupération, l’Immunité et la Santé Digestivetion Accélérée

La glutamine est l’acide aminé le plus abondant dans l’organisme, représentant environ 60 % des réserves en acides aminés musculaires. Elle joue un rôle clé dans la **récupération musculaire**, le **système immunitaire** et la **santé intestinale**. Bien que le corps puisse en produire naturellement, ses besoins augmentent considérablement en période de **stress physique** intense, d’entraînement intense ou de convalescence. Présente naturellement dans les protéines animales et végétales (viande, œufs, produits laitiers, légumineuses), elle est souvent prise en supplément pour favoriser la récupération, réduire la fatigue et améliorer la fonction immunitaire.

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu veux aller plus loin dans tes entraînements, ils soutiennent ta récupération, limitent les courbatures et réduisent la fatigue musculaire.
- Idéal si tu veux construire du muscle de façon efficace, même en période de sèche, ils stimulent la synthèse protéique tout en évitant la fonte musculaire.
- Un allié de choix si tu as besoin d’un coup de pouce avant ou pendant l’effort, ils apportent de l’énergie rapidement et t’aident à rester concentrée.
- Essentiels même hors sport, ils participent à l’immunité, à la réparation des tissus, et soutiennent une peau éclatante, des cheveux forts et des ongles solides.

Comment la consommer ?



En poudre

1 dosette avec 250 à 350ml d’eau .

🔗 Poudre de glutamine - WOMENS BEST



En gélule

Prendre 3 comprimés par jour.

🔗 Gélule de glutamine - BULK

⚠ *À éviter en excès, car un apport trop important peut surcharger les reins. Privilégier des EAA de qualité sans additifs artificiels pour une meilleure assimilation.*



Grâce à leur effet puissant sur la récupération, la performance et la construction musculaire, les EAA sont un complément essentiel pour celles qui souhaitent optimiser leur bien-être physique et mental !
Un soutien naturel pour une meilleure récupération et une musculature au top ? Opte pour les EAA !



HMB
(Hydroxy Methyl Butyrate)

Le Protecteur Musculaire et Boosteur de Performance

Le HMB (β-Hydroxy β-MéthylButyrate) est un métabolite de la L-leucine, un acide aminé essentiel reconnu pour son rôle clé dans la **croissance** et la **récupération musculaire**. Ce complément est particulièrement apprécié des sportifs, des pratiquants de musculation et des personnes souhaitant préserver leur **masse musculaire**, notamment lors de périodes de restriction calorique ou de récupération après une blessure.

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu veux construire du muscle tout en évitant la perte musculaire, surtout si tu es en déficit calorique ou que tu as du mal à progresser
- Idéal si tu veux soulever plus lourd, être plus endurante à l'effort et sentir une vraie différence dans tes performances sportive
- Un vrai allié si tu es souvent courbaturée après l'entraînement, que tu récupères lentement ou que tu veux enchaîner tes séances sans douleur.
- Essentiel si tu es en phase de sèche ou de perte de poids et que tu veux garder une silhouette tonique et athlétique sans perdre de muscle.
- Parfait si tu veux réduire l'inflammation liée à l'effort, protéger ton cœur et renforcer tes défenses naturelles pendant les périodes intenses.

Comment la consommer ?



En poudre

Mélanger 2 mesures (1,5 g) avec 50 ml d'eau. Consommer 1 à 3 portions par jour.

Poudre de HMB - BULK



En gélule

Prendre 6 gélules par jour.

Gélule HMB - BULK

Aucun effet secondaire majeur signalé aux doses recommandées.
Peut provoquer de légers troubles digestifs en cas de surdosage



Que tu sois athlète de haut niveau, pratiquant de musculation ou simplement en quête d'une meilleure récupération et préservation musculaire, le HMB est un allié puissant pour booster ta force, limiter le catabolisme et maximiser tes résultats.
Envie de préserver et développer votre masse musculaire ? Teste le HMB et passe à un niveau supérieur !



L-Carnitine

L’Acide Aminé Brûleur de Graisse et Booster d’Énergie

La L-Carnitine est un acide aminé essentiel au métabolisme énergétique. Son rôle principal est de transporter les acides gras dans les mitochondries, où ils sont brûlés pour produire de l’**énergie**. Ce processus en fait un allié idéal pour l’**endurance**, la **perte de poids** et la **récupération musculaire**. Naturellement présente dans l’organisme et certains aliments (viande rouge, poissons), sa supplémentation est particulièrement bénéfique pour les sportifs, les personnes cherchant à optimiser leur **combustion des graisses** et celles souffrant de **fatigue chronique**.

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu as du mal à perdre du gras malgré tes efforts, ou si tu veux optimiser ta silhouette sans sacrifier ton énergie.
- Idéal si tu ressens une baisse d’énergie constante, que tu es souvent épuisée même au repos ou que tu traverses une période de convalescence ou de stress.
- Un allié précieux si tu veux te sentir plus endurante, limiter les douleurs post-entraînement et retrouver des sensations de puissance à l’effort.
- Essentiel si tu veux prendre soin de ton cœur, améliorer ta circulation et réduire les effets du stress sur ton système cardiovasculaire.
- Recommandée si tu as l’impression d’avoir le cerveau embrumé, des pertes de concentration ou que tu veux prévenir le vieillissement mental en douceur.

Comment la consommer ?



En gélule

Prenez 4 gélules par jour avec suffisamment de liquide

🔗 Gélules de L-canitine - NATURAL ELEMENTS



En gélule

Prenez 2 gélules par jour avec suffisamment de liquide

🔗 Gélule VEGAN L-carnitin - VEGAVERO

⚠ *À haute dose, elle peut provoquer des troubles digestifs légers (nausées, crampes, diarrhées). Peut donner une légère odeur corporelle (effet secondaire rare lié aux métabolites de la carnitine). Consultez un professionnel de santé en cas de prise prolongée ou de maladie cardiovasculaire.*



Si tu cherches à booster ton énergie, brûler les graisses plus efficacement, améliorer ton endurance et ta récupération musculaire, la L-Carnitine est un allié incontournable pour optimiser tes performances et ton bien-être.
Envie de transformer tes graisses en énergie et d’améliorer ta vitalité ? Teste la L-Carnitine et ressens ses bienfaits !



Spiruline :

L’Algue aux Mille Vertus pour l’Énergie et la Vitalité

La spiruline est une micro-algue bleu-vert reconnue comme un superaliment grâce à sa richesse exceptionnelle en nutriments. Source naturelle de protéines, vitamines, minéraux, antioxydants et acides gras essentiels, elle est idéale pour soutenir l’**énergie**, renforcer le **système immunitaire** et améliorer la **vitalité générale**.

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfaite si tu es souvent à plat, sujette à l’anémie ou que tu cherches un coup de boost naturel pour retrouver ta vitalité au quotidien.
- ✓ Idéale si tu tombes souvent malade, que tu veux renforcer tes défenses naturelles ou aider ton corps à mieux se protéger contre les agressions.
- ✓ Un vrai allié si tu veux construire du muscle naturellement, mieux récupérer après l’effort et soutenir ton corps en phase d’entraînement
- ✓ Essentielle si tu ressens une sensation de lourdeur, que tu veux purifier ton organisme et prendre soin de ton foie en douceur.
- ✓ Parfait si tu veux prévenir les soucis de circulation, équilibrer ton cholestérol ou prendre soin de ton cœur naturellement.
- ✓ Idéale si tu as la peau terne, les cheveux cassants ou que tu veux renforcer ta beauté naturelle de l’intérieur.

Comment la consommer ?



En poudre

1 à 2 cuillère à café par jour.

🔗 Poudre de spiruline - AMOSEEDS



En gélule

Prendre 4 à 10 comprimés, en deux prises, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule spiruline - AMOSEEDS

⚠ *Peut causer des troubles digestifs légers au début (ballonnements, selles vertes). Déconseillée aux personnes souffrant de phénylcétonurie. Privilégier une spiruline bio et de qualité pour éviter toute contamination par des toxines ou des métaux lourds.*



Grâce à son effet énergisant, nutritif et détoxifiant, la spiruline est un complément incontournable pour celles qui souhaitent être en pleine forme naturellement !
Un superaliment pour l’énergie, la vitalité et le bien-être au quotidien ? Opte pour la Spiruline !

PARTIE 3
Santé Articulaire & Osseuse

Pour ceux qui souhaitent améliorer leur santé articulaire et osseuse, il existe plusieurs compléments naturels qui peuvent apporter un soutien précieux. Avec le temps, les articulations peuvent devenir plus raides et les os plus fragiles, entraînant inconfort et diminution de la mobilité.
Certains compléments aident à renforcer les structures osseuses et articulaires, tout en contribuant à réduire l'inflammation et à préserver la souplesse des articulations. En favorisant un bon équilibre et en soutenant la régénération des tissus, ils permettent de maintenir une meilleure qualité de vie au quotidien.



Boswellia Serrata

L’Anti-Inflammatoire Naturel pour les Articulations et la Digestion

Le Boswellia Serrata, aussi appelé encens indien, est une plante médicinale utilisée depuis des millénaires en médecine ayurvédique pour ses puissantes propriétés **anti-inflammatoires** et **analgésiques**. Grâce à ses acides boswelliques, il est particulièrement efficace pour **soulager les douleurs articulaires**, améliorer la **mobilité** et favoriser une **bonne digestion**. Ce complément naturel est souvent recommandé pour **l’arthrose**, les **rhumatismes**, les **inflammations intestinales** (comme la **colite** ou la **maladie de Crohn**) et même les **troubles respiratoires.**



Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu souffres d’arthrose, de douleurs articulaires chroniques ou que tu veux retrouver souplesse et fluidité dans tes mouvements sans passer par des anti-inflammatoires classiques.
- ✓ Idéal si tu veux apaiser les inflammations de fond (douleurs chroniques, gonflements, raideurs) tout en préservant ton équilibre digestif et sans effets secondaires lourds.
- ✓ Un vrai soulagement si tu souffres de colite, d’intestin irritable ou d’inflammations digestives fréquentes — il protège ta muqueuse et favorise un apaisement intestinal durable.
- ✓ Essentiel si tu es sujette à l’asthme, aux allergies ou aux inflammations des voies respiratoires — il soutient une meilleure respiration au naturel.

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 1 gélule, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule de Boswellia Serrata - VEGAVERO

⚠ *Peut provoquer de légers troubles digestifs chez certaines personnes (reflux, ballonnements). Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. À éviter en cas de prise d’anticoagulants, car il fluidifie légèrement le sang.*



Si tu souffres de douleurs articulaires, inflammations digestives ou troubles respiratoires, le Boswellia Serrata est un allié naturel puissant et bien toléré.
Besoin de soulager tes inflammations et de retrouver du confort au quotidien ? Le Boswellia Serrata est fait pour toi !





Chondroïtine

L’Allié Naturel pour des Articulations en Bonne Santé

La chondroïtine est un composant essentiel du cartilage articulaire, participant à sa **souplesse**, sa résistance et sa régénération. Naturellement présente dans l’organisme, elle **aide à maintenir l’intégrité des articulations** et à **ralentir leur dégradation**. Avec l’âge, le stress physique ou des pathologies comme **l’arthrose**, la production de chondroïtine diminue, entraînant des douleurs, une perte de mobilité et une détérioration du cartilage. Une supplémentation en chondroïtine est donc idéale pour préserver la **santé articulaire**, **réduire les douleurs et améliorer la mobilité.**

Les principaux bienfaits











- Parfaite si tu souffres d’arthrose, de douleurs chroniques ou que tu veux prévenir l’usure articulaire en favorisant la régénération naturelle de tes tissus.
- Un vrai soutien si tu ressens des douleurs articulaires récurrentes, des raideurs matinales ou une inflammation chronique qui limite ta mobilité.
- Idéale si tu pratiques une activité physique régulière, ou si tu veux préserver tes articulations malgré l’âge ou les mouvements répétitifs.

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 2 gélules 2 fois par jour.

🔗 Gélule de Chondroïtine - VITAMAZE

⚠ *Peut provoquer de légers troubles digestifs chez certaines personnes.*
Déconseillée aux personnes allergiques aux crustacés, car elle est souvent extraite du cartilage marin.
Nécessite une prise prolongée (plusieurs mois) pour des effets visibles.



Si tu cherches à préserver tes articulations, prévenir l’arthrose et améliorer ta mobilité, la chondroïtine est un complément essentiel.
Envie de bouger sans douleurs et d’entretenir tes articulations ? La chondroïtine est ton alliée au quotidien !

Collagène

Le Secret d’une Peau Jeune, de Joints Souples et de Cheveux Forts

Le collagène est une protéine essentielle qui constitue près de 30 % des protéines du corps humain. Il est le pilier de la **peau**, des **articulations**, des **cheveux** et des **ongles**, garantissant leur **élasticité**, leur **fermeté** et leur **résistance**. Avec l’âge, la production naturelle de collagène diminue, entraînant **rides**, **perte de fermeté, douleurs articulaires** et **fragilité capillaire**. Heureusement, une supplémentation en collagène peut aider à préserver la jeunesse de la peau, renforcer les articulations et stimuler la pousse des cheveux !

Les principaux bienfaits











- Parfait si tu remarques un relâchement cutané, une peau plus terne ou des cheveux cassants, il redonne éclat, fermeté et force à ta beauté naturelle de l’intérieur.
- Idéal si tu ressens des douleurs articulaires, une perte de souplesse ou que tu veux renforcer ton ossature, notamment à l’approche de la ménopause ou lors d’activités sportives régulières.
- Un soutien essentiel si tu veux améliorer ta digestion, accélérer la cicatrisation ou renforcer l’intégrité de tes tissus, notamment en période de fatigue ou de récupération.

Comment la consommer ?



En poudre

1 dose, 1 à 2 fois par jour.

🔗 Poudre de collagene - BULK

🔗 Poudre de collagene VEGAN - BULK



En gummies / gélule

Prendre 1 gummie par jjour / 3 gélules par jour

🔗 Gélule de curcuma BIO - AMOSEEDS

🔗 Gélule de collagène - VEGAVERA

À éviter en cas d’allergie aux poissons (collagène marin). Peut causer des ballonnements légers chez certaines personnes. Toujours privilégier une source de collagène de qualité, sans additifs ni contaminants.



Si tu cherches à préserver la jeunesse de ta peau, renforcer tes articulations et améliorer la qualité de vos cheveux et ongles, le collagène est un complément essentiel.
Envie d’une peau éclatante et d’un corps résistant ? Le collagène est ton allié beauté et bien-être !



Glucosamine

Le Soutien Articulaire Naturel

La glucosamine est un composé naturel que l'on trouve dans le cartilage des articulations. Souvent utilisée comme complément alimentaire, elle est particulièrement prisée pour son rôle dans la réduction de la **douleur articulaire**, la **protection du cartilage** et le **renouvellement des tissus articulaires**. Elle est couramment utilisée pour soulager les symptômes de **l'arthrose** et favoriser la **mobilité** et la **flexibilité des articulations.**

Les principaux bienfaits













- Parfaite si tu ressens des douleurs récurrentes aux genoux, aux hanches ou aux poignets, notamment le matin ou après l'effort, elle apaise en douceur et durablement.
- Idéale si tu veux ralentir l'usure articulaire, mieux lubrifier tes articulations et soutenir naturellement la santé de ton cartilage avec le temps.
- Un vrai soutien si tu te sens raide, limitée dans tes mouvements ou que tu veux retrouver plus de fluidité dans ton quotidien ou ta pratique sportive.
- Essentielle si tu veux apaiser les inflammations articulaires sans recourir à des anti-douleurs lourds, et prévenir l'installation de douleurs chroniques.

Comment la consommer ?



En poudre

1 dosette par jour

🔗 Poudre de Glucosamine - VIT4EVER



En gélule

Prendre 3 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de Glucosamine - VEGAVERO

Les effets secondaires sont généralement rares mais peuvent inclure des troubles digestifs tels que des ballonnements ou des nausées. Les personnes allergiques aux crustacés doivent être prudentes, car la glucosamine est souvent dérivée de ces sources. Il est conseillé de consulter un médecin avant de prendre de la glucosamine si vous êtes sous médication pour des troubles cardiaques ou des anticoagulants.



La glucosamine est un allié précieux pour celles qui souhaitent préserver leurs articulations et soulager les douleurs liées à l'usure articulaire. C'est un complément parfait pour maintenir une mobilité optimale et favoriser la santé des articulations à long terme !
Pour des articulations en bonne santé et un quotidien plus confortable ? La glucosamine est faite pour toi !



Harpagophytum

L’Anti-Inflammatoire Naturel pour les Articulations et les Douleurs

L’harpagophytum, aussi appelé griffe du diable, est une plante médicinale reconnue pour ses puissantes propriétés **anti-inflammatoires** et **analgésiques**. Utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle africaine, elle est particulièrement appréciée pour soulager les **douleurs articulaires**, **musculaires** et **tendineuses**. Grâce à ses principes actifs, notamment les harpagosides, l’harpagophytum est un remède naturel efficace contre **l’arthrose**, les **rhumatismes** et les **douleurs chroniques.**

Les principaux bienfaits



- Parfait si tu ressens des douleurs chroniques (arthrose, rhumatismes, raideurs) ou que tu veux préserver ta souplesse articulaire sans t'épuiser physiquement.
- Idéal si tu veux soulager tes douleurs musculaires ou tendineuses sans avoir recours aux anti-inflammatoires classiques, souvent lourds pour l’organisme.
- Un vrai allié si tu veux mieux récupérer après l’effort, éviter les tendinites, ou simplement rester mobile avec l’âge sans douleurs ni tensions.

Comment la consommer ?



En poudre

2 dosettes par jour

[Poudre Harpagophytum - HERBES & PALNTES]



En gélules

Prendre 2 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

[Gélules Harpagophytum - AMOSEEDS]

Peut provoquer des troubles digestifs légers (reflux, ballonnements) chez certaines personnes. Déconseillé aux personnes souffrant d’ulcères ou de troubles gastriques. À éviter en cas de grossesse ou d’allaitement, sauf avis médical.



Si tu souffres de douleurs articulaires, musculaires ou d’inflammations chroniques, l’harpagophytum est un remède naturel efficace et sans accoutumance.
Besoin de soulager tes douleurs articulaires et de retrouver plus de mobilité ? L’harpagophytum est ton allié naturel !



MSM

Méthylsulfonylméthane

Un Puissant Soutien pour les Articulations, la Peau et l'Énergie

Le MSM (Méthylsulfonylméthane) est un composé soufré naturel présent dans l'organisme, connu pour ses propriétés **anti-inflammatoires**, **antioxydantes** et **régénératrices**. Il joue un rôle clé dans la santé des **articulations**, de la **peau**, des **cheveux** et du **métabolisme énergétique.**

Ce supplément est particulièrement apprécié pour **soulager les douleurs articulaires**, **améliorer la souplesse des muscles** et du **cartilage**, et **favoriser une peau éclatante.**

Les principaux bienfaits



- Parfait si tu ressens des douleurs articulaires, des raideurs ou une gêne musculaire après l'effort, il apaise l'inflammation et soutient la mobilité en profondeur.
- Idéal si tu veux retrouver une peau plus lisse, des cheveux plus forts ou des ongles moins cassants, il soutient la production naturelle de collagène et de kératine.
- Un vrai allié si tu es sujette à la fatigue chronique, à une immunité affaiblie ou que tu veux accompagner ton corps dans une détox douce et efficace.

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café 2 fois par jour.

🔗 Poudre de MSM - VEGAVERO



En gélule

Prendre 3 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de MSM - VEGAVERO

⚠ *Peut provoquer de légers troubles digestifs au début (ballonnements, nausées). À introduire progressivement pour éviter des réactions d'élimination trop rapides. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes en l'absence d'études suffisantes.*



Si tu souffres de douleurs articulaires, de raideurs musculaires ou si tu souhaites améliorer la qualité de ta peau et de tes cheveux, le MSM est un complément naturel puissant. Envie d'une meilleure mobilité, d'une peau éclatante et d'une énergie retrouvée ? Le MSM est ton allié bien-être !



Silice Organique

Le Minéral Essentiel pour les Os, la Peau et les Articulations

La silice organique est un oligo-élément indispensable à de nombreux processus biologiques. Présente naturellement dans le corps, elle joue un rôle majeur dans la formation des **os**, des **articulations**, de la **peau**, des **cheveux** et des **ongles**. Avec l'âge, la quantité de silice dans l'organisme diminue, ce qui peut entraîner une **fragilité osseuse**, une **perte d'élasticité de la peau** et une **diminution de la souplesse articulaire.** Une supplémentation en silice organique permet de préserver la jeunesse des tissus et d'améliorer la résistance du squelette.

Les principaux bienfaits



- Parfaite si tu ressens des douleurs articulaires, une perte de densité osseuse ou que tu veux préserver ta mobilité et prévenir l'ostéoporose avec une approche naturelle.
- Idéale si tu veux raffermir ta peau, renforcer des cheveux fatigués ou redonner de la vitalité à des ongles cassants — en stimulant collagène et élastine de l'intérieur.
- Un vrai allié si tu fais du sport, que tu veux soulager des douleurs musculaires ou favoriser la souplesse des tendons et ligaments au quotidien.

Comment la consommer ?



En buvable

Prendreun bouchon (20ml), diluer dans de l'eau.

🔗 Silice Végétale Buvable - COMPLEM

⚠ *À forte dose, elle peut provoquer des troubles digestifs légers.*
Déconseillée aux personnes souffrant d'insuffisance rénale.
À privilégier sous une forme organique assimilable, car la silice minérale est moins bien absorbée.



Si tu souhaites renforcer tes os, préserver tes articulations et améliorer la qualité de ta peau et de tes cheveux, la silice organique est un allié incontournable.
Envie d'un corps plus fort, d'une peau éclatante et d'articulations souples ? La silice organique est faite pour toi !



Vitamine K2 MK-7

L’Essentielle pour des Os Solides et un Cœur en Bonne Santé

La vitamine K2 MK-7 est une forme spécifique de vitamine K2, connue pour son rôle crucial dans la santé osseuse et cardiovasculaire. Elle permet une meilleure absorption du calcium en le dirigeant vers les os et en empêchant son dépôt dans les artères. Contrairement à la vitamine K1, qui agit principalement sur la coagulation sanguine, la vitamine K2 MK-7 est plus biodisponible et joue un rôle clé dans la prévention de l’ostéoporose et des maladies cardiovasculaires.

Les principaux bienfaits











- ✓ Idéale si tu veux préserver la souplesse de tes artères, éviter l'accumulation de calcium dans les vaisseaux et soutenir ton cœur de manière préventive et douce.
- ✓ Un vrai soutien si tu prends de la vitamine D ou du calcium — elle évite que le calcium ne se dépose dans les tissus mous (artères, reins) et agit comme un chef d’orchestre pour ta minéralisation.
- ✓ Essentielle si tu veux soutenir ton cerveau à long terme — certaines recherches suggèrent un rôle dans la prévention du vieillissement cognitif et des troubles neurodégénératifs.
- ✓ Parfaite si tu veux prévenir la déminéralisation, renforcer tes os ou éviter les caries et la fragilité dentaire, elle fixe naturellement le calcium là où il doit être.

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 1 gélule, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule de Vitamine K2 MK-7 - BANDINI

⚠ *À éviter en cas de prise d’anticoagulants (comme la warfarine), car elle peut interagir avec la coagulation sanguine. Se supplémenter sous avis médical si vous avez des problèmes de coagulation.*



Si tu cherches à renforcer vos os, protéger ton cœur et éviter les dépôts calciques inutiles, la vitamine K2 MK-7 est un allié incontournable.
Envie de préserver ton capital osseux et cardiovasculaire ? Adopte la vitamine K2 MK-7 !

PARTIE 4

Compléments & Soins :

L'Alliance Parfaite pour Sublimer Votre Beauté ✨

Les compléments alimentaires sont une merveilleuse façon de prendre soin de soi de l'intérieur, mais pour des résultats encore plus visibles et durables, il est parfois utile de les associer à des soins ciblés.





Si vous souhaitez améliorer l'apparence de votre peau, plusieurs traitements peuvent compléter l'action des compléments pour vous aider à atteindre votre objectif plus rapidement :

✨ **Microneedling** : Pour stimuler la régénération cellulaire et atténuer cicatrices, imperfections et ridules.

✨**Hydrafacial** : Pour un nettoyage en profondeur, une hydratation intense et un éclat instantané.

✨**Carbon Peel** : Idéal pour les peaux sujettes aux imperfections et au teint terne, il resserre les pores et illumine le visage.

✨ **Plasma Shower** : Une solution innovante pour apaiser les peaux sensibles, réduire les rougeurs et améliorer la pénétration des actifs.

Si votre objectif est de sculpter votre silhouette et de perdre quelques centimètres, vous pouvez associer vos compléments à des soins spécialisés comme :

💫 **Lipocavitation & Lipolaser** : Pour cibler les amas graisseux et affiner votre silhouette.

💫 **Drainage** : Pour éliminer les toxines et favoriser la circulation, tout en réduisant la rétention d'eau.

Chaque peau et chaque corps sont uniques, et il est essentiel de choisir les solutions adaptées à vos besoins. Si vous avez la moindre question sur un complément ou un soin que je propose en cabinet, n'hésitez pas à m'envoyer un message ! Je suis là pour vous accompagner et vous aider à faire les meilleurs choix pour votre bien-être et votre beauté.

Prenez soin de vous, naturellement et en toute sérénité !

Naya • Doll Beauty & Co ✨