

# COMPRENDRE L'INTÉRÊT DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

EBOOK



COLLAGÈNE  
COLLAGÈNE  
VÉGÉTARIEN - 60 GÉLULES - 1 MOIS



STRATON  
NUTRITION

# FENUGREC

*Favorise la  
testostérone*

*Stimule la  
vitalité*

*Soutient la  
performance*



Click  
and  
shop  
now



# QU'EST CE QUE LE FENUGREC ?

C'est une plante utilisée depuis des siècles pour renforcer le corps, stimuler l'appétit et améliorer l'endurance.

Riche en composés actifs appelés saponines, elle est aujourd'hui reconnue pour ses bienfaits sur le tonus général, la digestion et les fonctions hormonales.



## BÉNÉFICES CLÉS...

- ✓ Améliore l'appétit, la digestion et aide à maintenir un système digestif sain.
- ✓ Aide à maintenir des niveaux sains de sucre dans le sang.
- ✓ Aide à réduire le cortisol et donc les symptômes de la fatigue et du stress.
- ✓ Favorise la prise de muscle, la résistance à l'effort et la récupération.
- ✓ Contribue à maintenir un taux optimal de testostérone libre.
- ✓ Améliore la libido.

### ✿ Composition exacte :

Extrait de fenugrec – 740 mg (pour 2 gélules, dose journalière)

Tunique : gélule végétale

Posologie : 2 gélules le matin avec un verre d'eau

Extrait de graines de fenugrec titré en saponines – Fabriqué en France

## FONCTIONNEMENT...

- ⚙ **Une stimulation indirecte de la LH (hormone lutéinisante), qui active la production de testostérone.**
- ⚙ **Une réduction de la SHBG, augmentant la quantité de testostérone libre (active).**
- ⚙ **Un effet régulateur sur le métabolisme du glucose, favorable à un équilibre hormonal sain.**

⚠ **Précautions d'emploi :** Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. En cas de traitement médical, consulter un professionnel de santé.

# MAGNÉSIUM

*Améliore  
récupération  
et fonction  
musculaire*

*Réduit la  
fatigue  
physique et  
nerveuse*

*Régule le  
stress*



*Click  
and  
shop  
now*



# QU'EST CE QUE MAGNESIUM ?

C'est un minéral essentiel impliqué dans plus de 300 réactions enzymatiques du corps humain.

Le magnésium est essentiel au quotidien, pourtant plus de 70 % des personnes actives en sont déficientes sans en avoir conscience, d'autant qu'il est de moins en moins présent dans notre alimentation.



## BÉNÉFICES CLÉS...

- ✓ Réduit la fatigue physique et nerveuse.
- ✓ Soutient la fonction musculaire.
- ✓ Favorise la récupération après l'effort.
- ✓ Maintient un bon équilibre électrolytique.
- ✓ Favorise un bon sommeil.
- ✓ Renforce la solidité osseuse et la santé cardiovasculaire.
- ✓ Améliore la concentration, réduit l'irritabilité et soutient les fonctions cognitives.

### ✿ Composition exacte :

- MAGNESIUM BISGLYCINATE : 600 mg (VNR 32%)\*
- LAITUE DE MER : 140 mg (VNR 9%)\*
- TAURINE VEGAN : 100 mg
- VITAMINE B6 : 1 mg (VNR : 71%)

\*Magnésium total : 155mg soit 41% des VNR  
Excipients : farine de coco, tunique : gélule d'origine végétale.

**2 gélules le soir avec un verre d'eau.**

Fabriqué en France.

## FONCTIONNEMENT...

⚙️ **Aide à réduire la SHBG (Sex Hormone Binding Globulin), une protéine qui se lie à la testostérone et la rend inactive → Moins de SHBG = plus de testostérone libre (active).**

⚙️ **Un taux suffisant de magnésium est essentiel à la production optimale de testostérone, notamment en limitant le stress oxydatif et en soutenant les voies endocriniennes.**

⚠️ **Précautions d'emploi :** Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Femme enceinte : prendre l'attache d'un professionnel de santé.

# MACA

*Stimule la libido et soutient la fertilité*

*Booste l'énergie et la vitalité*

*Régule l'équilibre hormonal*



Click  
and  
shop  
now



# QU'EST CE QUE LA MACA ?

La Maca est une plante originaire des hauts plateaux du Pérou, souvent appelée "ginseng péruvien". Sa racine est utilisée comme super-aliment pour ses effets tonifiants. Elle est connue pour renforcer l'énergie, la libido, l'endurance et soutenir l'équilibre hormonal, notamment chez les hommes pour stimuler naturellement la testostérone.



## BÉNÉFICES CLÉS...

- ✓ Améliore la libido et les performances sexuelles.
- ✓ Soutient la fertilité masculine.
- ✓ Régule l'équilibre hormonal.
- ✓ Renforce l'énergie et l'endurance physique.
- ✓ Améliore l'humeur et réduit le stress.
- ✓ Favorise la clarté mentale et la concentration.
- ✓ Soutient le système immunitaire et la vitalité globale.

### ✿ Composition exacte pour 2 gélules :

ce complément contient 500 mg de racine de Maca (*Lepidium meyenii*), concentrée pour soutenir l'énergie, la libido et l'équilibre hormonal.

La gélule est 100% végétale, sans additifs ni allergènes, adaptée aux régimes vegan. Formule pure et naturelle, fabriquée en France pour une qualité optimale.

## FONCTIONNEMENT...

### ⚙️ Agit comme un adaptogène

→ Elle aide le corps à mieux s'adapter au stress physique et mental, en régulant naturellement le système hormonal.

### ⚙️ Stimule l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien

→ Cet axe contrôle plusieurs hormones clés, dont celles liées à la libido, à l'énergie et à la testostérone.

⚠️ **Précautions d'emploi :** réservé aux adultes, déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. En cas de traitement médical, demandez l'avis d'un professionnel de santé

# ASHWAGANDHA

*Réduction du stress*

*Amélioration du sommeil*

*Augmentation de l'énergie*



Click  
and  
shop  
now



# QU'EST CE QUE ASHWAGANDHA ?

L'Ashwagandha est une plante adaptogène utilisée depuis longtemps en médecine ayurvédique. Sa racine aide l'organisme à mieux gérer le stress et à retrouver un équilibre naturel. Elle favorise un meilleur sommeil, soutient l'énergie physique et mentale, et contribue à une bonne concentration. Elle est aussi reconnue pour son action sur l'équilibre hormonal et la vitalité.



## BÉNÉFICES CLÉS...

- ✓ Aide à réduire le stress et l'anxiété.
- ✓ Améliore la qualité du sommeil.
- ✓ Soutient l'équilibre hormonal.
- ✓ Renforce l'énergie et l'endurance.
- ✓ Favorise la concentration et la clarté mentale.
- ✓ Soutient la vitalité et la résistance physique.
- ✓ Contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

✿ **Composition exacte pour 2 gélules :**  
Ce complément contient 500 mg d'extrait d'Ashwagandha KSM-66®, un extrait de racine adaptogène hautement concentré, reconnu pour aider à réduire le stress, soutenir la force musculaire, améliorer la récupération et favoriser un sommeil de qualité.

La gélule est 100 % végétale, sans additifs ni allergènes, adaptée aux régimes vegan. Formule pure et naturelle, fabriquée en France pour une qualité optimale.

## FONCTIONNEMENT...

### ⚙️ **Agit comme un adaptogène**

→ Aide l'organisme à mieux gérer le stress et à maintenir un équilibre physique et mental.

### ⚙️ **Soutient l'équilibre hormonal**

→ Contribue à réguler les hormones impliquées dans l'énergie, l'humeur et la vitalité générale.

⚠️ **Précautions d'emploi :** réservé aux adultes, déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

Déconseillé en cas de troubles thyroïdiens sans avis médical. En cas de traitement médical ou de condition particulière, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

# COLLAGÈNE

*Santé des articulations*

*Élasticité de la peau*

*Solidité des tissus*



Click  
and  
shop  
now



# QU'EST CE QUE LE COLLAGÈNE ?

Le collagène est une protéine naturellement présente dans l'organisme, essentielle à la structure de la peau, des articulations et des tissus conjonctifs. Il contribue à maintenir l'élasticité de la peau, la solidité des os et le confort articulaire. Il soutient également la récupération physique et aide à préserver la mobilité. Le collagène est reconnu pour son rôle dans la vitalité générale et le maintien d'un corps fort et résistant



## BÉNÉFICES CLÉS...

- ✓ Soutient la santé des articulations.
- ✓ Contribue à l'élasticité de la peau.
- ✓ Aide à renforcer les os.
- ✓ Favorise la solidité des cheveux et des ongles.
- ✓ Soutient la récupération musculaire.
- ✓ Contribue au confort des tissus.
- ✓ Participe à la vitalité générale.

### ✦ Composition exacte pour 2 gélules :

Ce complément contient un complexe de collagène types I, V et X, enrichi en élastine, acide hyaluronique et silicium, issus de membrane d'œuf naturelle, formulé pour soutenir la solidité articulaire, la mobilité, la souplesse des tendons et la santé des tissus conjonctifs.

La gélule est 100 % naturelle, sans additifs artificiels, adaptée aux personnes actives et aux sportifs.

Formule pure et naturelle, fabriquée en France pour une qualité optimale.

## FONCTIONNEMENT...

- ⚙ **Soutient la structure des tissus**  
→ Contribue à maintenir la solidité et l'élasticité de la peau, des articulations et des tissus conjonctifs.
- ⚙ **Favorise le confort articulaire**  
→ Aide à préserver la mobilité et le bon fonctionnement des articulations au quotidien.

⚠ **Précautions d'emploi** : réservé aux adultes, déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.  
En cas de traitement médical ou de condition particulière, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

# OMEGA 3

*Santé  
cardiovasculaire*

*Fonction  
cérébrale*

*Réduction  
inflammation*



*Click  
and  
shop  
now*



# QU'EST CE QUE L'OMEGA 3 ?

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils soutiennent la santé du cœur et du cerveau, tout en contribuant à réduire l'inflammation. Ils participent également au confort articulaire et à la vitalité générale, pour un organisme équilibré et en bonne santé



## BÉNÉFICES CLÉS...

- ✓ Soutient la santé cardiovasculaire.
- ✓ Favorise le bon fonctionnement du cerveau.
- ✓ Contribue à réduire l'inflammation.
- ✓ Soutient le confort articulaire.
- ✓ Aide à maintenir une vision normale.
- ✓ Participe à l'équilibre du système nerveux.
- ✓ Contribue à la vitalité générale.

### ✿ Composition exacte pour 2 capsules :

Ce complément contient 780 mg d'oméga-3 ultra-purs EPAX®, dont 400 mg d'EPA et 300 mg de DHA, issus d'une huile de poisson hautement désodorisée, reconnus pour soutenir la santé cardiovasculaire, le bon fonctionnement des fonctions cérébrales et réduire l'inflammation après l'effort.

Les capsules sont faciles à digérer, sans arrière-goût de poisson, formulées pour les actifs et sportifs.  
Formule naturelle, fabriquée en France pour une qualité optimale.

## FONCTIONNEMENT...

- ⚙ **Soutient la santé cardiovasculaire**  
→ Contribue au bon fonctionnement du cœur et à une circulation sanguine équilibrée.
- ⚙ **Contribue à l'équilibre inflammatoire**  
→ Aide à réduire l'inflammation et à soutenir le confort articulaire au quotidien.

⚠ **Précautions d'emploi** : réservé aux adultes, déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.  
En cas de traitement médical (notamment anticoagulants) ou de condition particulière, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

# VITAMINE D3

*Santé osseuse*

*Immunité  
renforcée*

*Fonction  
musculaire*



Click  
and  
shop  
now



# QU'EST CE QUE LA VITAMINE D3 ?

La vitamine D3 est une vitamine essentielle au bon fonctionnement de l'organisme. Elle contribue à la solidité des os et des dents, soutient le système immunitaire et participe au bon fonctionnement des muscles. Elle joue également un rôle clé dans la vitalité générale et l'équilibre de l'organisme.



## BÉNÉFICES CLÉS...

- ✓ Contribue à la solidité des os et des dents.
- ✓ Soutient le système immunitaire.
- ✓ Favorise le bon fonctionnement musculaire.
- ✓ Aide à l'absorption du calcium.
- ✓ Participe au maintien d'une ossature normale.
- ✓ Soutient l'équilibre général de l'organisme.
- ✓ Contribue à la vitalité quotidienne.

### ✿ Composition exacte pour 1 goutte :

Ce complément contient de la vitamine D3 (cholécalférol) dosée à 400 UI par goutte, issue de lanoline naturelle, reconnue pour soutenir le système immunitaire, la solidité des os et le bon fonctionnement musculaire. Sa forme huileuse assure une absorption optimale.

Formule agréable au goût, enrichie en huile essentielle d'orange douce et présentée en gouttes faciles à doser.

## FONCTIONNEMENT...

### ⚙ Soutient la santé osseuse

→ Contribue au maintien d'os et de dents solides en favorisant l'absorption du calcium.

### ⚙ Soutient le système immunitaire

→ Aide les défenses naturelles à fonctionner de manière optimale au quotidien.

⚠ **Précautions d'emploi** : réservé aux adultes, déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

En cas de traitement médical ou de condition particulière, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

# MERCI POUR VOTRE LECTURE !

Nous espérons que ce contenu a répondu à vos attentes et vous a plu ! Vos retours nous sont précieux : n'hésitez pas à partager vos impressions et à le diffuser autour de vous, notamment sur vos réseaux sociaux. Chaque partage compte énormément pour nous et nous aide à créer des contenus toujours plus pertinents et adaptés à vos besoins.

Par ailleurs, nous vous propose une gamme de compléments alimentaires adaptés à tous les profils et à tous les objectifs. Que vous cherchiez à améliorer vos performances, soutenir votre récupération ou optimiser votre bien-être au quotidien, vous trouverez des formules spécifiques, conçues pour vous accompagner efficacement dans votre progression.

Nous partageons également une grande variété de contenus inspirants et utiles sur nos réseaux sociaux, toujours dans l'objectif de vous motiver et de vous apporter des outils concrets. Découvrez ci-dessous les réseaux sociaux de Straton Nutrition !

**A très bientôt !**



 [contact@stratonnutrition.fr](mailto:contact@stratonnutrition.fr)

 [stratonnutrition.fr](http://stratonnutrition.fr)

 [stratonnutrition](https://www.instagram.com/stratonnutrition)