



***Les 6 meilleurs  
compléments  
alimentaires pour ta  
prise de masse***





Comme son nom l'indique, un complément alimentaire est destiné à **compléter** l'alimentation, mais certainement pas à la remplacer.

**Rien ne peut remplacer la consommation d'aliments solides et sains**, car aucun complément ne saurait contenir l'intégralité des substances que contient un aliment.

Cependant, de nouveaux micro-nutriments sont régulièrement découverts, notamment dans les végétaux qui contribuent à notre bonne santé.

C'est pourquoi ils doivent **compléter notre alimentation, pas la remplacer.**



Tu l'as donc compris: **Non, les compléments alimentaires ne sont pas indispensables pour progresser.**

**La base reste une saine alimentation sans aliments transformés et industrialisés** qui pourrait presque couvrir l'ensemble de nos besoins en fonction des individus.

Maintenant, en tant que sportif, le problème est que **nos besoins sont accrus et notre budget souvent limité**, nous empêchant de nous alimenter autant que nécessaires des "bons" aliments qui ne sont pas donnés (prix).



De même, il faut également savoir que **plus nous sommes lourds** (musclés en corrélation avec un poids élevé sur la balance), **plus il est difficile de s'alimenter suffisamment pour couvrir nos besoins sans surcharger son système digestif.**

**Enfin, selon des saisons, il est également difficile de s'approvisionner pour avoir toutes les vitamines et minéraux nécessaires.**

Ce qui fait des compléments alimentaires une aide intéressante pour être dans la meilleure forme (santé) possible.



## ***1) Les oméga 3***

A l'heure où de plus en plus de poissons sont contaminés, **la consommation d'oméga 3 en complément ne fait plus débat**, à moins que vous consommiez quotidiennement des sardines et du maquereau.

Les oméga 3 sont des acides gras essentiels pour la santé. Ils sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, notamment pour **la santé cardiaque, la vision et la santé mentale.**

Privilégiez les Oméga 3 marins de part leur haute teneur en EPA et DHA qui sont les plus intéressants pour la santé



## ***2) Un multivitaminé***

En théorie, nous devrions pouvoir trouver l'intégralité de nos besoins en micro-nutriments dans notre alimentation.

Or, en pratique, **cela est impossible**, à moins d'avoir son propre jardin et encore, celui-ci étant dépendant des saisons et du bien-vouloir du temps.

Pour cette raison, **il est indispensable aujourd'hui de s'assurer d'avoir 100% de nos besoins dans les principales vitamines à l'aide d'un complément multivitaminé**, en plus de consommer des fruits et légumes bien évidemment, rien ne pouvant jamais les remplacer.



### ***3) Les Bcaas***

Les BCAA sont **l'un des meilleurs compléments alimentaires en musculation**, principalement pour les personnes effectuant de **longues séances de musculation, et/ou étant fatiguées de leurs journées.**

Le premier effet des BCAA est de **lutter contre la fatigue cérébrale.** Nous sommes plus en forme.

Deuxièmement, il nous permet de **conserver un maximum du muscle**, en évitant d'utiliser nos protéines musculaires pendant nos entraînements.

Enfin, les BCAA sont **très efficaces pour récupérer d'un entraînement sportif intense.**



## ***4) Le zinc et magnésium***

En tant que pratiquant de musculation, nous avons des **besoins accrus en magnésium et zinc**.

Ce complément, plus connu sous le nom de **ZMB**, est donc un incontournable pour les athlètes.

Le ZMB nous permettra ainsi une **meilleure contraction musculaire lors de nos efforts, ainsi qu'une bonne régulation de nos hormones**.

**Si vous ne consommez pas quotidiennement de la viande rouge ainsi que des oléagineux**, je vous recommande fortement d'avoir recours à cette complémentation (le soir avant de dormir).



## ***5) Créatine monohydrate***

Celle-ci aurait des effets positifs sur **notre prise de force, prise de masse musculaire**, mais également sur **notre santé** en reconstituant nos stocks d'énergie (ATP).

Cela se traduira donc par **une meilleure forme sous les barres et donc plus de répétitions.**

De plus, on peut s'attendre à **la prise d'un ou deux kg sur la balance en quelques jours**, à cause de la rétention d'eau intra-cellulaire qu'elle provoque.

La créatine monohydrate **est vraiment bien absorbée, et ne présente aucun soucis particulier** par rapport à ses autres formes.



## ***6) La protéine végétale***

En tant que pratiquant de musculation, **nos besoins en protéines sont accrues.**

Donc, **à moins de ne consommer énormément de viande, poisson et oeufs quotidiennement**, l'apport de protéine en poudre peut s'avérer être intéressante.

Je vous recommande de varier vos sources en protéines, et donc d'**introduire davantage de protéines végétales dans vos repas.**

Nous consommons pour la plupart beaucoup trop de viandes. Souvenez-vous que l'excès fait le poison.



## ***Le problème ...***

Aujourd'hui, il est **très difficile de savoir vers quelle boutique s'orienter**. Des centaines de marques existent sur le marché français et se font concurrence.

Le problème : **trop peu de boutiques vendent des produits réellement qualitatifs...**

Si tu es attentif à ta santé et que tu veux profiter pleinement des bénéfices des compléments, alors **il est indispensable que tu te diriges vers les bonnes marques !**



# NUTRIPURE

Pour cela, je te recommande sans hésitation la boutique **NUTRIPURE** !

Nutripure est une marque de compléments alimentaires français fondée autour de 3 valeurs :

**la qualité et la pureté des matières premières, la transparence et un prix accessible au plus grand nombre.**

Pour consommer leurs produits depuis maintenant plusieurs années, je peux te garantir une chose : **c'est que tu ne vas pas être déçu !**

Envie d'essayer ?

- Crée toi un compte en cliquant sur ce lien : **<https://www.nutripure.fr/fr/?s=JOAN10>** (ou rentre le code promo **JOAN10** lors de ton inscription)
- Bénéficie de **10% de remise** sur ta 1ère commande



## ***Envie d'aller plus loin ?***

Accède à ma formation ultra complète **"ELITE COMPLEMENTS"** et découvre comment :

- Booster tes performances
- Booster ta santé
- Optimiser ton sommeil
- Améliorer ton calme
- Optimiser ta digestion
- Prévenir et guérir les blessures

***Clique ici pour y accéder***

