

A muscular man with dark hair and glasses is flexing his right arm, showing his bicep and shoulder muscles. He is wearing a grey t-shirt. The background is dark, and the lighting highlights his physique.

LE GUIDE

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

SELON LA SCIENCE

NICORI

CRÉATINE

3

WHEY

3

ASHWAGANDHA

4

PRE-WORKOUT

Caféine, Théanine, Citrulline, Bêta-alanine

5-6

OMEGA-3

7

MAGNESIUM

7

GLYCINE

8

ZYNC

8

CE QUE JE PRENDS

9

RÉFÉRENCES

10

T1: Créatine Monohydrate

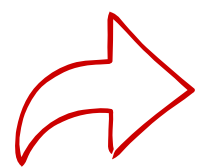
BIENFAITS

- Augmentation de la force :
 - +4.43kg (haut du corps)
 - +11.35kg (bas du corps)
- Augmentation de la masse musculaire : +1.14kg
- Amélioration des fonctions cognitives

POSOLOGIE

- 5g par jour tous les jours
- Possibilité de faire 20g par jour la première semaine pour obtenir les effets plus rapidement (risque de désagrément digestif).

Bois beaucoup d'eau dans la journée pour que ce soit efficace (mini : 2L).



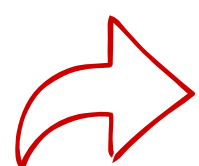
[Celle que je prends](#)

Code de réduction : NMA_NICORI

T1: Whey

BIENFAITS

- Utile pour atteindre son quota de protéines journaliers (2g/kg)
- Une des meilleures sources de protéines



[Celle que je prends](#)

Code de réduction : NMA_NICORI

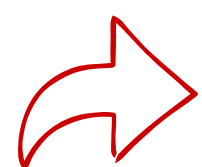
T1: Ashwagandha

BIENFAITS

- Augmentation de la testo : +10 à 30%
- Réduction du stress : -10 à 25%
- Augmentation de la masse musculaire : +30 à 60%
- Amélioration de la force : +50%
- Amélioration du sommeil

POSOLOGIE

- 240mg (Shoden) ou 600mg (KSM 66) tous les jours
- 30 min avant de se coucher
- Faire une cure de 3 mois puis stopper 3 mois



[Celui que je prends](#)

Code de réduction : NMA_NICORI

Caféine

BIENFAITS

- Réduction des effets de la fatigue
- Amélioration des capacités cognitives
- Amélioration des performances sportives

POSOLOGIE

- 0.9-3mg/kg
- Ne dépasse pas 400mg/j
- 30 min avant l'entraînement
- Évite d'en prendre après 15h (sommeil dégradé)

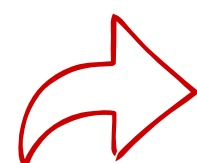
L-Théanine

BIENFAITS

- Réduit les effets néfastes de la caféine (tension artérielle, sommeil)
- Améliore les effets positifs de la caféine

POSOLOGIE

- 400mg max par jour
- Ratio de 1:2 si pris avec de la caféine (100mg caféine/200mg L-théanine)
- 30 min avant l'entraînement



Celle que je prends

L-Citrulline

BIENFAITS

- Amélioration de la congestion
- Améliore les performances : +3reps
- Réduction des courbatures

POSOLOGIE

- 6gr
- 30 min avant l'entraînement



[Celle que je prends](#)

Code de réduction : NMA_NICORI

Bêta-alanine

BIENFAITS

- Amélioration des performances
- Amélioration de l'endurance
- Effet placebo avec les picotements

POSOLOGIE

- 4gr tous les jours
- 30min avant l'entraînement



[Celle que je prends](#)

Code de réduction : NMA_NICORI

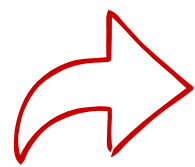
T2:Omega-3

BIENFAITS

- Augmentation de la force : +5 à 20%
- Amélioration de la mémoire : +5 à 15%
- Réduction des symptômes légers de dépression : -15 à 25%

POSOLOGIE

- 4g/j tous les jours
- Indice TOTOX <10
- 500 à 1000mg d'EPA et de DHA



[Ceux que je prends](#)

Code de réduction : NMA_NICORI

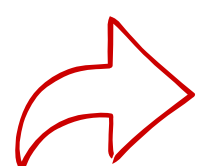
T2:Magnésium

BIENFAITS

- Amélioration du sommeil : 20-30%
- Réduction des courbatures : 20-30%
- Légère prise de force

POSOLOGIE

- 200-300mg/j le soir avant de dormir



[Celui que je prends](#)

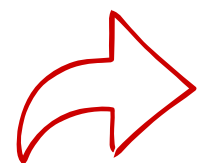
T3: Glycine

BIENFAITS

- Amélioration du sommeil

POSOLOGIE

- 3g/j le soir avant de dormir



[Celle que je prends](#)

T3: Zinc

BIENFAITS

- Réduction du temps de maladie
- Réduction des symptômes de dépression
- Légère amélioration de la testostérone

POSOLOGIE

- 15mg/j



[Celui que je prends](#)

Code de réduction : NMA_NICORI

Ce que je prends

Je suis dans une optique d'optimisation. Mes taux de cortisol semblent assez élevés, j'ai des problèmes de sommeil et des rhumatismes donc ces compléments sont adaptés à moi.

REPAS DU MIDI

- 2 gélules d'Omega-3 Epax
- 1 gélule de Multivitamines Max

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

- 6g de L-Citruline
- 1g de Beta-Alanine

APRÈS-MIDI

- 5g de Créatine
- 40g de Whey

REPAS DU SOIR

- 2g de Curcuma (*rhumatisme*)
- 1 gélule d'Ashwagandha Shoden

30 MIN AVANT LE COUCHER

- 2 gélules de Magnésium Citrate
- 1 gélule de Zinc Ultimine
- 3g de Glycine
- 200mg de L-théanine
- 250mcg de mélatonine



Vous pouvez utiliser mon code **NMA_NICORI** chez **Nutrimuscle** pour la meilleure réduction actuelle

Créatine

Force : Wang Z, Qiu B, Li R, Han Y, Petersen C, Liu S, Zhang Y, Liu C, Candow DG, Del Coso J. Effects of Creatine Supplementation and Resistance Training on Muscle Strength Gains in Adults <50 Years of Age: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2024 Oct 28;16(21):3665. doi: 10.3390/nu16213665. PMID: 39519498; PMCID: PMC11547435.

Muscles : Desai I, Wewege MA, Jones MD, Clifford BK, Pandit A, Kaakoush NO, Simar D, Hagstrom AD. The Effect of Creatine Supplementation on Resistance Training-Based Changes to Body Composition: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Strength Cond Res*. 2024 Jul 23. doi: 10.1519/JSC.0000000000004862. Epub ahead of print. PMID: 39074168.

Cognition : Xu, C., Bi, S., Zhang, W., & Luo, L. (2024). The effects of creatine supplementation on cognitive function in adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Nutrition*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1424972>.

Whey

Naclerio, F., & Seijo, M. (2019). Whey protein supplementation and muscle mass: current perspectives. *Nutrition and Dietary Supplements*. <https://doi.org/10.2147/nds.s166195>.

Ashwagandha

Testo, stress et sommeil : Wiciński, M., Fajkiel-Madajczyk, A., Kurant, Z., Kurant, D., Gryczka, K., Falkowski, M., Wiśniewska, M., Słupski, M., Ohla, J., & Zabrzyński, J. (2023). Can Ashwagandha Benefit the Endocrine System?—A Review. *International Journal of Molecular Sciences*, 24. <https://doi.org/10.3390/ijms242216513>.

Force et muscles : Wankhede, S., Langade, D., Joshi, K., Sinha, S., & Bhattacharyya, S. (2015). Examining the effect of *Withania somnifera* supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12. <https://doi.org/10.1186/s12970-015-0104-9>.

Caféine

Fatigue : Lorenzo Calvo J, Fei X, Domínguez R, Pareja-Galeano H. Caffeine and Cognitive Functions in Sports: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2021 Mar 6;13(3):868. doi: 10.3390/nu13030868. PMID: 33800853; PMCID: PMC8000732.

Performances : Grgic J, Trexler ET, Lazinica B, Pedisic Z. Effects of caffeine intake on muscle strength and power: a systematic review and meta-analysis. *J Int Soc Sports Nutr*. 2018 Mar 5;15:11. doi: 10.1186/s12970-018-0216-0. PMID: 29527137; PMCID: PMC5839013.

Cognition : Irwin C, Khalesi S, Desbrow B, McCartney D. Effects of acute caffeine consumption following sleep loss on cognitive, physical, occupational and driving performance: A systematic review and meta-analysis. *Neurosci Biobehav Rev*. 2020 Jan;108:877-888. doi: 10.1016/j.neubiorev.2019.12.008. Epub 2019 Dec 16. PMID: 31837359.

L-Théanine

Baba Y, Takihara T, Okamura N. Theanine maintains sleep quality in healthy young women by suppressing the increase in caffeine-induced wakefulness after sleep onset. *Food Funct*. 2023 Jul 31;14(15):7109-7116. doi: 10.1039/d3fo01247f. PMID: 37458751.

L-Citrulline

Congestion : Figueroa A, Wong A, Jaime SJ, Gonzales JU. Influence of L-citrulline and watermelon supplementation on vascular function and exercise performance. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2017 Jan;20(1):92-98. doi: 10.1097/MCO.0000000000000340. PMID: 27749691.

Performances : Vårvik FT, Bjørnsen T, Gonzalez AM. Acute Effect of Citrulline Malate on Repetition Performance During Strength Training: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2021 Jul 1;31(4):350-358. doi: 10.1123/ijsnem.2020-0295. Epub 2021 May 19. PMID: 34010809.

Courbatures : Rhim HC, Kim SJ, Park J, Jang KM. Effect of citrulline on post-exercise rating of perceived exertion, muscle soreness, and blood lactate levels: A systematic review and meta-analysis. *J Sport Health Sci*. 2020 Dec;9(6):553-561. doi: 10.1016/j.jshs.2020.02.003. Epub 2020 Feb 8. PMID: 33308806; PMCID: PMC7749242.

Beta-alanine

Kern BD, Robinson TL. Effects of β -alanine supplementation on performance and body composition in collegiate wrestlers and football players. *J Strength Cond Res.* 2011 Jul;25(7):1804-15. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181e741cf. PMID: 21659893.

Omega-3

Force : Bird, J., Troesch, B., Warnke, I., & Calder, P. (2021). The effect of long chain omega-3 polyunsaturated fatty acids on muscle mass and function in sarcopenia: A scoping systematic review and meta-analysis.. *Clinical nutrition ESPEN*, 46, 73-86 .
<https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.10.011>.

Mémoire : Shahinfar, H., Yazdian, Z., Avini, N., Torabinasab, K., & Shab-Bidar, S. (2025). A systematic review and dose response meta analysis of Omega 3 supplementation on cognitive function. *Scientific Reports*, 15. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-16129-8>.

Dépression : Mocking, R., Harmsen, I., Assies, J., Koeter, M., Ruhé, H., Ruhé, H., & Schene, A. (2016). Meta-analysis and meta-regression of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for major depressive disorder. *Translational Psychiatry*, 6. <https://doi.org/10.1038/tp.2016.29>.

Magnesium

Sommeil : Mah, J., & Pitre, T. (2021). Oral magnesium supplementation for insomnia in older adults: a Systematic Review & Meta-Analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 21.
<https://doi.org/10.1186/s12906-021-03297-z>.

Courbatures : Tarsitano, M., Quinzi, F., Folino, K., Greco, F., Oranges, F., Cerulli, C., & Emerenziani, G. (2024). Effects of magnesium supplementation on muscle soreness in different type of physical activities: a systematic review. *Journal of Translational Medicine*, 22.
<https://doi.org/10.1186/s12967-024-05434-x>.

Force : Dehkordi, S. (2020). Effect of a Period of Magnesium Supplementation on Muscle Strength and Resistance of Bodybuilders. *Journal of Pharmaceutical Research*, 12-21.
<https://doi.org/10.9734/jpri/2020/v32i830466>.

Glycine

Kern BD, Robinson TL. Effects of β -alanine supplementation on performance and body composition in collegiate wrestlers and football players. *J Strength Cond Res.* 2011 Jul;25(7):1804-15. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181e741cf. PMID: 21659893.

Zinc

Li, J., Cao, D., Huang, Y., Chen, B., Chen, Z., Wang, R., Dong, Q., Wei, Q., & Liu, L. (2022). Zinc Intakes and Health Outcomes: An Umbrella Review. *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.798078>.