



CONSEILS GRATUITS

# Guide sur les compléments



# Avertissement

Mes conseils sont purement informatifs et ne remplacent pas les conseils d'un médecin.

L'avis de ce dernier est nécessaire avant la prise de compléments.

Certains composants peuvent influencer la prise d'autres médicaments.

Ou avoir un effet sur la thyroïde par exemple.

# Informations

Pour retrouver le lien vers les produits il te suffit de cliquer sur les images.

**Obtiens 20% sur tous les produits  
women's best avec le code SONIA20**

# Les compléments que tout le monde peut prendre



# Collagène pure

Le collagène est un constituant essentiel de l'organisme humain. Des l'âge adulte le collagène, est un complément qui peut être pris de manière quotidienne pour les sportifs comme pour les non sportifs !

Dans les faits, le collagène est une protéine produite en grande quantité par l'organisme. Néanmoins, au fur et à mesure que nous vieillissons, sa production diminue, ce qui limite peu à peu ses effets sur le corps.

Ses vertus sont multiples et intéressantes :

- Joue un rôle important dans la protection des articulations, des tendons et des ligament
- Rend les cheveux plus forts, brillants et stimule leur croissance
- Favorise l'élasticité de la peau, ralentit le vieillissement de la peau
- Renforce les ongles



Collagen  
peptides pure

# Collagène pure +

L'Women's best a créé une forme contenant également de l'acide hyaluronique et de la vitamine C.

L'assemblage de ces 3 éléments (collagène, acide hyaluronique et vitamine C) est le combo parfait pour encore plus d'efficacité !

- l'acide hyaluronique, va avoir également une action sur l'hydratation de la peau et va améliorer la mobilité des articulations
- La vitamine C est un antioxydant qui permet de lutter contre le stress oxydatif et permet de soutenir le système immunitaire. Elle permet également de soutenir la production de collagène au niveau des os, du cartilage, de la peau et des dents.



Collagen peptides +

# Collagène beauté

Les deux formules précédentes sont pures et peuvent être ajoutées à vos boissons tel que le café, vos shaker de protéines...

Mais il existe également des versions avec des saveurs pour que ce soit plus facilement pris.

Le marketing est tourné davantage vers les vertus esthétiques que ce que le collagène peut apporter mais ses bienfaits sont les mêmes.

Les versions suivantes possèdent également de l'acide hyaluronique.



De nombreux parfums existent



Fruits rouges

cliquez sur l'image pour accéder au produit

# Multi-vitamines

Une supplémentation en multivitamines est conseillée, aux personnes très actives et ou sportives car ce sont elles qui transforment les aliments en énergie utilisable.

De plus, notre alimentation est appauvrie et nos besoins ne peuvent donc pas toujours être comblés par nos aliments, une supplémentation est donc plus que fortement recommandée.

Attention toutefois à ne pas transformer une carence en surdose.



Multi-vitamines  
En bonbons

# Oméga 3

es oméga-3 sont qualifiés d'essentiels, c'est-à-dire qu'ils sont nécessaires au fonctionnement normal de l'organisme, mais ce dernier est incapable de les synthétiser.

Voici les bienfaits des oméga 3:

- Aident à maintenir la vue
- Contribuent au bon fonctionnement du cerveau et du cœur
- Ils contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale
- Permettent de maintenir une pression sanguine normale
- Ils ont des propriétés anti-inflammatoires
- Il est très bon d'en prendre enceinte, et aussi quand on allaite pour que bébé puisse bénéficier de ces mêmes vertues !



Oméga 3

# Magnésium

. Ce minéral joue un rôle dans :

- la production d'énergie.
- la synthèse de protéines.
- la transmission nerveuse.
- la relaxation musculaire ;
- la régulation du rythme cardiaque.
- la santé osseuse.
- les défenses de l'organisme.

Un apport en magnésium est d'autant plus indispensable qu'il ne peut pas être synthétisé au sein de l'organisme. Chez l'adulte, l'apport nutritionnel conseillé (ANC) pour le magnésium est fixé à 6 mg/kg /jour, ce qui équivaut à 360 mg/jour pour une personne de 60 kg et 420 mg/jour pour une personne de 70 kg.

Plusieurs signes peuvent aider à déceler une carence en magnésium : la fatigue, l'irritabilité, les troubles du sommeil, les crampes.

# Magnésium (suite)

Si vous exercez une activité physique régulière et que vous ne faites pas vraiment attention à ce que vous mangez, ou mangez beaucoup de plats industriels pour gain de temps et praticité, rien de tel pour faire une carence en Magnésium.

Vos besoins sont augmentés lorsque vous faites du sport. La pratique sportive intensive accroît l'acidité via la production d'acides et la transpiration, cette dernière pouvant être à l'origine d'une perte supplémentaire d'environ 20 mg/jour de Magnésium.

Plusieurs signes peuvent aider à déceler une carence en magnésium : la fatigue, l'irritabilité, les troubles du sommeil, les crampes.

Liste d'aliments riches en magnésium:

- Les céréales complètes,
- Les légumineuses (lentilles, fèves, haricots secs, pois cassés, pois chiches...).
- Le chocolat noir minimum 70% de cacao.
- Les oléagineux (noix du Brésil et noix de cajou en particulier).
- Les fruits de mer.
- ...

# Zinc

Il est l'un des minéraux les plus importants dans le corps. Il est présent dans notre corps mais n'est pas stocké, c'est pourquoi un complément alimentaire à base de zinc peut être pris en plus d'une alimentation variée et équilibrée.

Des études montrent que les personnes qui font régulièrement du sport ou qui souffrent de stress sont souvent affectées par une carence en zinc. Même les végétariens, végétaliens ou les personnes qui se nourrissent de façon unilatérale peuvent tirer bénéfice d'un apport supplémentaire en zinc.

Le zinc a de nombreuses vertues:

- Permet la synthèse des protéines.
- Il a un rôle clé dans la fonction immunitaire, il peut donc aider à protéger notre corps lors des changements de saisons.
- Favorise le processus de cicatrisation des plaies.
- Aide à lutter contre les problèmes de peau.
- Agit en tant qu'antioxydant en neutralisant les radicaux libres.
- Protège les cellules de la peau, et participe à la pousse des cheveux et des ongles.
- Enfin il est indispensable aux systèmes cognitif et nerveux contribuant à leur bon fonctionnement.

# Zinc (suite)

Les aliments contenant du zinc naturellement:

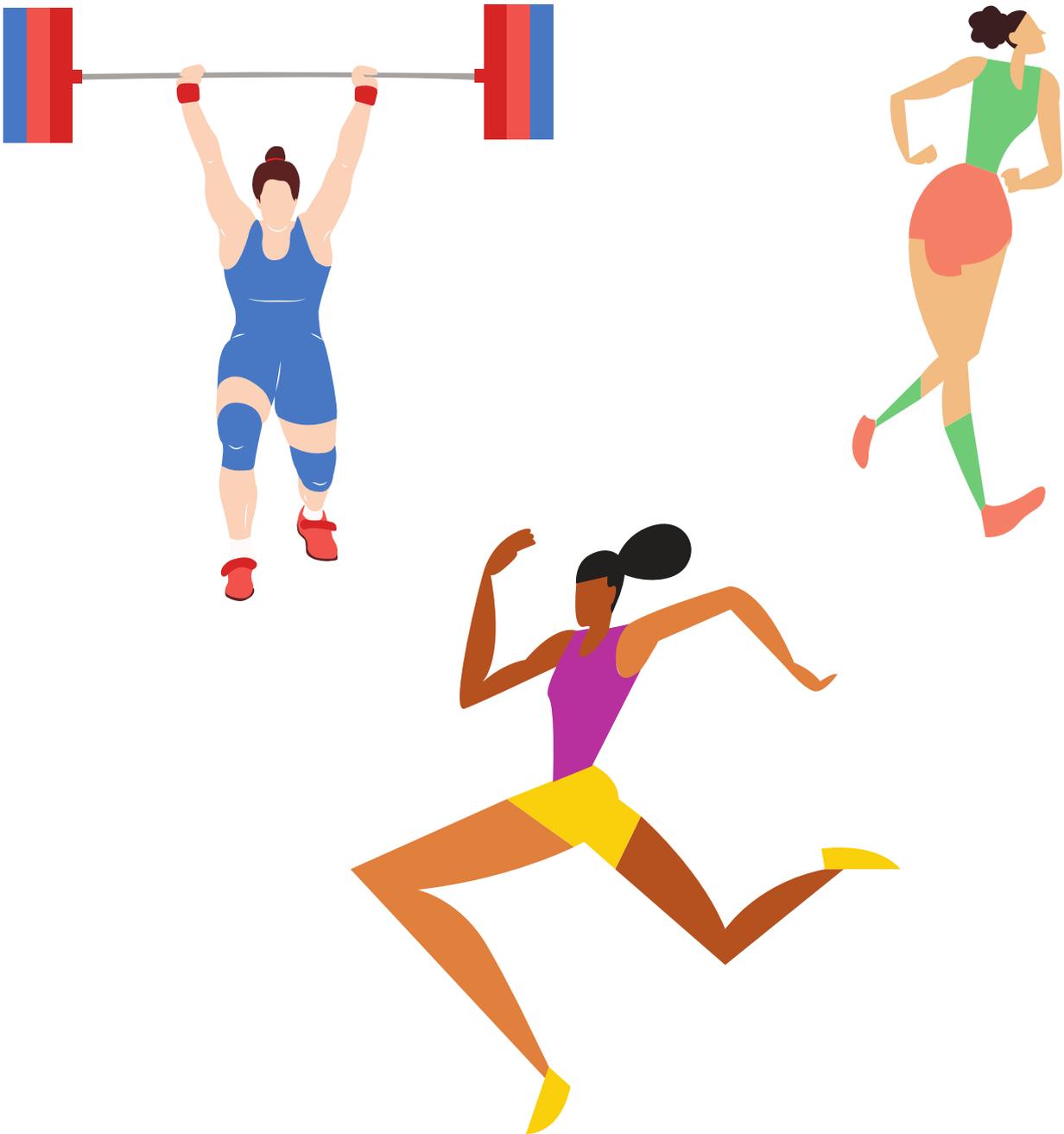
- Les huîtres
- La viande maigre rouge
- La volaille
- Les haricots
- Les noix
- Le crabe
- Le homard
- L'avoine
- Le seigle
- Le pain complet
- Les fruits secs ( amandes et les noisettes)
- ...

cliquez  
sur l'image  
pour accéder  
au produit



Zinc

# Les compléments pour les pratiquants d'une activité sportive





Toujours bien lire les  
recommandations  
avant de prendre un  
complément et en cas de  
doute, demander conseil

# Zinc, magnésium, vitamine B6 ZMA

Les bienfaits du zinc et du magnésium ont déjà été abordé précédemment.

En ce qui concerne les vitamine B6, le rôle est la synthèse des protéines. Elle stimule la production des globules rouges, le fonctionnement du système immunitaire, et la synthèse de l'A.D.N. Enfin elle permet la régulation de la glycémie.

ZMA est donc une combinaison nutritive des minéraux important zinc, magnésium et vitamine B6. Cette puissante formule spécialement développée a fait ses preuves en particulier dans le sport et peut jouer un rôle décisif dans la régénération après un entraînement intensif.



cliquez  
sur l'image  
pour accéder  
au produit

ZMA

# Protéines

Il en existe d'origine animal ou végétale. Choisissez en fonction de vos intolérances ou de vos préférences.

Personnellement je prends de l'isolate de whey que je trouve plus soluble et de meilleure qualité.

La plus classique est la « fit whey protein ».

Au niveau du dosage, en musculation, on considère qu'il faut entre 1.5 et 2.5 g de protéines par kilo de poids de corps.

La fourchette est assez large, car cela dépend du reste de votre alimentation ( plus vous mangez de lipides et de glucides et moins vous aurez besoin de protéines) mais aussi de votre activité physique et de votre masse musculaire.

A prendre avant ou après la séance.



Isolate de whey



Fit whey protein



Vegan protein

# Protéines (suite)

⚠ LES ERREURS À NE PAS FAIRE concernant les protéines:

Votre dose de protéines en poudre est à compter en ajoutant toutes vos protéines, c'est-à-dire toutes les protéines issues de la viande, poissons, oeufs et lait de soja ect. Il ne s'agit pas de consommer 85g à 125g de protéines EN POUDRE par jour !

Les conséquences d'une surconsommation:

Les excès en protéines peuvent être un facteur de risque du cancer du côlon

Cela affectent aussi les reins dont l'activité est accrue. En effet, une partie des protéines consommées en excès sont rejetées dans l'urine. Manger trop de protéines peut donc surcharger le travail de vos reins et les endommager

# Caseine

Non indispensable mais utile.

La caséine est une protéine en poudre à digestion lente. De ce fait, elle est idéale pour une consommation avant une longue période sans apport en protéines : au coucher, ou en collation.

Prendre de la caséine à des moments stratégiques dans la journée vous permettra d'atteindre plus facilement vos objectifs de perte de poids.

Prenez votre caséine au réveil pour élever votre anabolisme, cela améliorera la combustion de vos graisses et vous évitera de grignoter avant le repas du midi.

Prenez votre caséine en collation entre les repas vous procurera un effet de satiété de longue durée et diminuera votre appétit lors du prochain repas.

Prenez votre caséine après votre séance de sport pour bénéficier le plus longtemps possible de l'accélération de l'oxydation des graisses provoquée par l'entraînement. Votre organisme utilisera les lipides en priorité et l'intégrité de votre masse musculaire sera protégée.



Caseine

# BCAA

Ce sont des acides aminés; Ils permettent la synthèse des protéines. Si leur présence est en quantité insuffisante dans l'organisme, la synthèse des protéines ne pourra pas se faire.

Ce sont les compléments les plus importants !

Tous les sportifs peuvent prendre et non pas seulement les athlètes en musculation, crossfit et haltérophilie.

Quand les prendre ?

- En version en poudres, 1 dosette 15-20 minutes avant l'entraînement, et une seconde 1 heure après l'entraînement
- Les version aromatisés peuvent être consommées lors de l'entraînement mais il est recommandé avant et après l'entraînement



# Pré-workout

Comme son nom l'indique c'est un complément à prendre avant l'entraînement.

Le but est:

- De vous booster avant chaque entraînement
- D'améliorer votre d'endurance et votre force
- D'améliorer votre concentration mentale

Pour cela il faut le prendre entre 15 et 60min avant votre séance. Si vous avez mangé peut de temps avant alors prenez le 1 heure avant la séance. Le tout est de trouver le timing qui vous correspond le mieux !

Attention toute fois à ne pas dépasser les dosages recommandés. Essayez aussi de ne pas vous en servir de manière systématique au risque de vous habituer aux effets. Vous pouvez par exemple vous en servir 2 fois pas semaines pendant 6 semaines puis faire une pose de 2 semaines avant d'en reprendre.



Pré-workout  
plusieurs parfums

# Amino et energy

Ce complément contient également des BCAA. De se fait, elles vont permettre le processus de synthèse des protéines avec en plus un boost d'énergie grâce à la présence d'extraits de thé vert et de caféine.

Sans acides aminés, presque aucun processus ne pourrait se produire dans l'organisme humain.

Étant donné que les protéines contribuent à l'augmentation et au maintien de la masse musculaire, les acides aminés jouent également un rôle majeur !

Cependant, comme certains acides aminés ne peuvent pas être fabriqués par le corps en quantité suffisante pendant l'effort physique, un apport externe est par conséquence essentiel.

Vous l'aurez compris, il n'est pas utile de prendre des bcaa en plus de ce complément ou même un pré-workout; C'est une association des deux !



Goût mojito



Fraise citron



Plusieurs parfums disponibles

# Créatine

Naturellement présente dans l'organisme et principalement dans les fibres musculaires et le cerveau, On en retrouve également dans la viande, la volaille et le poisson, à raison d'environ 5 g par kilo.

La créatine permet d'augmenter les performances lors d'entraînement courts et intenses. Et améliorer légèrement le rapport masse musculaire/masse adipeuse (plus de muscle, moins de gras) lorsqu'on s'entraîne.

**Attention !** Il est recommandé de boire 2 litres d'eau par jour afin de contrer la déshydratation que la prise de **créatine** peut causer.



Créatine en capsules



cliquez sur l'image pour accéder au produit

Créatine en poudre

# L-Glutamine

La glutamine ou L-glutamine est l'acide aminé le plus abondant dans le sang et dans les muscles. Elle joue un rôle dans la synthèse des protéines, la protection immunitaire, le maintien de l'intégrité de la paroi intestinale et l'équilibre acido-basique de l'organisme.

La glutamine permet d'éviter à l'organisme de puiser dans les réserves de protéines et de muscles pour produire de l'énergie lors d'entraînements longs et intenses. En agissant ainsi, la glutamine aide à réduire la fonte musculaire.

cliquez  
sur l'image  
pour accéder  
au produit



L-glutamine

Liste d'aliments naturels brûlent  
graisses:

- La viande
- Les poissons
- Les oeufs
- Les produits de la mer
- Les légumineuses
- Les épinards
- Le persil
- Les oléagineux (noix, noisettes, amandes...)
- ...

# Brûle graisse

Les brûleur de graisse ne sont pas des produits miraculeux ! Ils ne changeront pas la donne à eux seuls ! Pour une réelle efficacité ils doivent être pris en complément:

- D'une alimentation équilibré, saine et hypocalorique comme expliqué dans la partie alimentation.
- D'une activité physique régulière de type cardio.

Prendre une 1 capsule au déjeuner et une 1 capsule l'après-midi avant 17 heures. Boire un grand verre d'eau avec chaque prise de capsules. Ne pas prendre avant de se coucher.



Capsules brûleurs

cliquez sur l'image pour accéder au produit

Liste d'aliments naturels brûlent graisses:

- Citron
- Ananas
- Pomme
- Pamplemousse
- Avoines
- Légumineuses
- Légumes verts
- Cannelle
- Piment ou poivre
- Protéines
- ...