

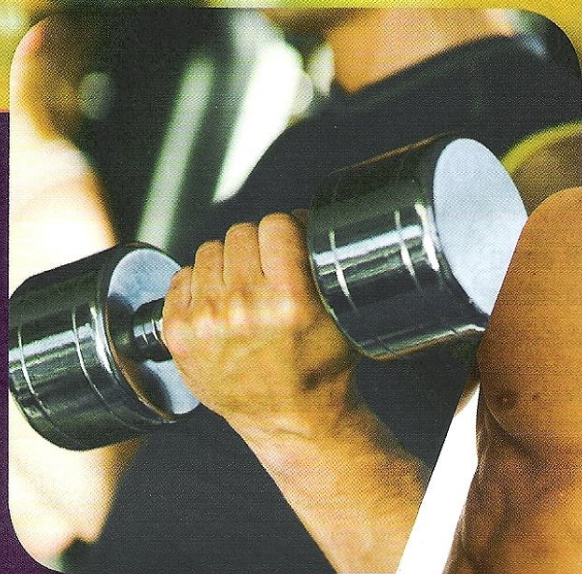
## **Les préparations diététiques hyperprotéinées sont vos meilleurs alliés !**

Elles sont idéales en collations ou en remplacement d'un plat principal, tout en étant pratiques et agréables à consommer et surtout parfaitement adaptées à la prise de masse, quelle que soit la morphologie :

- Les « Weight Gainers » ou « Gainers », contiennent 20 à 35% de protéines à assimilation progressive, des glucides, des acides gras essentiels, des vitamines et des minéraux. Ils conviennent parfaitement à ceux qui ont du mal à prendre du poids (ectomorphes) ou qui souhaitent prendre de la masse l'hiver pour « sécher » ensuite (mésomorphes).
- Les protéines à plus de 50%, qu'elles soient à assimilation rapide (lactosérum ou « whey ») ou lente (caséine, soja), sont particulièrement adaptées aux « endomorphes », car elles facilitent la prise de masse sèche et la combustion des graisses de réserve.

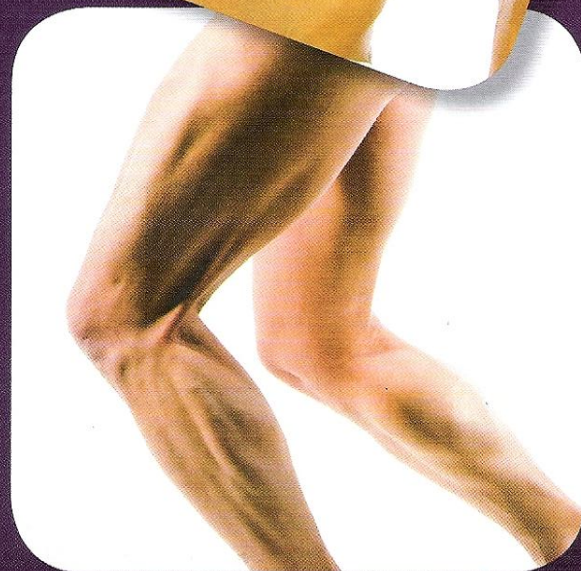
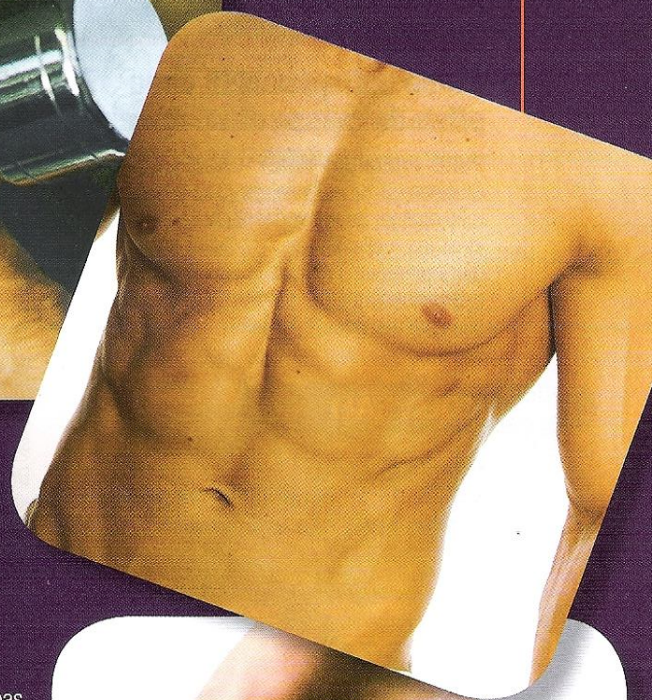
## **Comment optimiser la prise de masse, naturellement ?**

Certains compléments nutritionnels permettent d'optimiser et d'accélérer le développement musculaire tout en limitant naturellement la prise de masse grasse. La prise de masse fait intervenir différents métabolismes et fonctions de l'organisme : métabolisme hormonal, qui régule la croissance musculaire ; système circulatoire, qui approvisionne les muscles en éléments bâtisseurs et énergétiques ; production d'énergie par les cellules et stockage de graisses de réserve... L'organisme doit avant tout disposer de tous les nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner et mener à bien toutes ces opérations. Mais ces dernières peuvent également être stimulées ou orientées à l'aide de plantes et autres substances naturelles, en réponse aux objectifs et à la morphologie de chacun. Les compléments nutritionnels boosters de performance sont particulièrement utiles aux ectomorphes, qui ont généralement du mal à prendre de la masse, ou aux endomorphes, afin de limiter le stockage des graisses.



## **Surtout ne pas négliger la récupération !**

La musculation est une activité traumatisante pour les muscles, mais pas seulement : le système nerveux est aussi mis à rude épreuve ; les articulations, les tendons subissent un stress important. Il faut bien entendu suffisamment espacer les séances et ne pas négliger son sommeil, car c'est pendant le sommeil que le corps récupère, renforce son immunité et produit l'hormone de croissance indispensable au développement musculaire. Des compléments nutritionnels à base de substances naturelles peuvent renforcer l'organisme et accélérer la récupération, pour une meilleure performance.



## **NON AU DOPAGE**

**Produits diététiques et Compléments nutritionnels ne sont pas des produits dopants ! La préparation nutritionnelle doit faire partie intégrante de la préparation à l'effort, au même titre que la préparation physique, et n'a rien à voir avec cette pratique dangereuse et anti-sportive qu'est le dopage. Il est vivement conseillé d'opter pour des produits fabriqués en France, qui bénéficient de contrôles stricts par les autorités et d'une obligation de déclaration avant mise sur le marché, validant que leur composition est conforme à la réglementation.**