



PhenQ

GUIDE DES SUPPLÉMENTS

Contenu

Guide des suppléments	2
Multivitamines	3
Acides Aminés & Glutamine	4
Huile de Poisson & Electrolytes	5
Formules Pré-entraînement	6 - 7
Protéines	8 - 9
Restez motivé	10

Guide des suppléments

Il était une fois, une chose appelée nourriture. Les gens mangeaient régulièrement et compter sur elle pour la survie. Mais alors ... quelque chose se passa. Pas nécessairement une mauvaise chose, mais quelque chose. Les vies sont devenues occupées. La technologie est devenue plus avancée. Les gens n'ont pas eu le même temps qu'il fallait pour obtenir les nutriments appropriés dans leur alimentation. C'est alors qu'une autre «chose» appelée suppléments a fait irruption sur la scène. Il suffit de penser au mot «supplément» pendant une seconde. Il peut être utilisé comme verbe ou nom. Vous pouvez "compléter" votre alimentation avec ceci ou vous pouvez utiliser cela pour "compléter" votre régime alimentaire. Vous pouvez également prendre un «supplément» pour améliorer votre santé, accélérer votre récupération ou faire mille autres choses qui vous rendent pratiquement indestructible. Toutefois, l'industrie des suppléments est en plein essor et ici pour rester. Il est dans votre intérêt de recueillir autant de données que vous le pouvez afin que vous sachiez quoi utiliser, quand l'utiliser et comment l'utiliser. Tant que vous n'allez pas trop loin, vous pouvez sentir les avantages que les suppléments ont à offrir. Voici une collection d'options populaires et ce pour quoi ils sont conçus.





Multivitamines

Les modes de vie au rythme rapide semblent avoir pris toute la place de nos jours. Les gens font tout pour l'argent et pour une vie luxueuse. Il n'y a rien de mal à cela mais il y a quelque chose de mal à négliger votre alimentation.

Souvent, ce type de vie a un prix. Vous êtes tellement occupé que vous ne prenez pas le temps de manger des aliments sains. C'est là que les multivitamines entrent en jeu.

Il suffit de voir celles-ci comme un grand bol de fruits et légumes emballés dans une petite portion en forme de pilule, gélule, poudre ou liquide. Il est beaucoup plus rapide et plus facile d'avaler quelques pilules que de manger 1 ½ portion de produits. Et beaucoup de multivitamines ont souvent de nombreuses portions!

Vous êtes mieux avec un ensemble de nourriture vitaminée, qui signifie qu'elle est faite complètement avec des aliments «entiers». Ceux-ci peuvent généralement être pris sans nourriture aussi. Il suffit d'être prudent lors de l'achat de votre multis parce qu'elles contiennent souvent des charges, des couleurs artificielles et des saveurs. Vous voulez que vos vitamines soient aussi pures que possible. Si vous voyez quelque chose dans l'étiquette d'ingrédients que vous ne pouvez pas prononcer ou qui ne peut pas être extrait et pris seul, alors laissez cela sur l'étagère.

Une remarque de plus sur les vitamines avant d'aller de l'avant. Des variétés spécifiques contiennent également des légumes et des fruits qui sont vraiment riches en antioxydants. Ils se trouvent généralement sous forme de poudre et se mélangent facilement dans l'eau. Parce qu'elles ont des extraits de fruits, elles ont également bon goût.

Ce type de supplément a un grand succès car vous obtenez une abondance de vitamines et de minéraux, ainsi qu'une immunité stimulée.



Acides Aminés

Vous avez déjà vu apparaître “acides aminés” quelques fois. Si vous vous rappelez un peu plus tôt, ce sont les blocs de construction des protéines et ils sont essentiels ou non essentiels.

Souvent, ils sont appelés acides aminés ramifiés, ou BCAA. Mis à part leur rôle dans la réparation des cellules, ils stimulent l’immunité, aident à la production d’hormones, transportent l’oxygène dans le corps et vous aident à récupérer plus rapidement des séances difficiles.

Sur le marché, vous pouvez facilement trouver des BCAA sous forme de poudre et de pilule. Ils sont pris de préférence juste avant et/ou après l’exercice.

Juste pour que vous soyez au courant des différents acides aminés, les aminos essentiels consistent en valine, histidine, leucine, méthionine, tryptophane, isoleucine, threonine, phenylalanine et lysine. Sauf si vous étudiez pour un examen de chimie, c’est probablement plus d’informations que vous ne devez savoir. Mais il est toujours bon d’élargir vos horizons et d’impressionner vos amis avec vos nouvelles connaissances.

Glutamine

La Glutamine, également connue sous le nom de L-glutamine, est un acide aminé qui joue un rôle important dans votre tentative de construire un corps impressionnant. D’abord et avant tout, elle aide à empêcher vos muscles de se décomposer après des séances d’entraînement difficiles. Deuxièmement, elle améliore votre force en accélérant vos temps de récupération. Enfin, elle contribue à un métabolisme plus élevé en stimulant la capacité de votre corps à libérer l’hormone de croissance humaine.

Si ce n’est pas assez, elle contribue également à la santé intestinale et stimule l’immunité. Cette pile d’avantages devrait vous donner toute la motivation dont vous avez besoin pour l’ajouter à votre régime de suppléments. Vous pouvez la trouver sous forme de poudre et de gélules...



Huile de Poisson

Si votre alimentation est faible en gras, alors vous en subirez les conséquences physiquement et mentalement. Votre cerveau a besoin de quantités suffisantes de graisse pour se concentrer et effectuer des fonctions cognitives générales. Vos articulations ont besoin de graisse pour la lubrification et vous permettre de bouger avec grâce et facilité. Vous avez besoin de matières grasses pour une bonne fonction hormonale, qui comprend l'hormone de croissance humaine et la testostérone. Enfin, la graisse agit comme un isolant et un coussin pour vos organes.

Comme vous pouvez le voir, la mode de la faible teneur en matière grasse ou sans gras est obsolète et vous ne devriez jamais priver votre corps de cette substance vitale. L'huile de poisson est une bonne option à incorporer car elle est riche en oméga-3, qui sont les types de graisses saines vous donnant tous les avantages énumérés ci-dessus.

Vous pouvez les trouver soit sous forme de gélule ou sous forme liquide. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise version. Il suffit d'opter pour celle qui passe le mieux dans votre estomac et est plus facile à inclure dans votre alimentation.

Electrolytes

L'eau fait l'affaire quand vous faites des séances d'entraînement régulières. Mais, une fois que vous franchissez les 90 minutes d'exercice intense avec une transpiration abondante, vos électrolytes peuvent commencer à s'épuiser. C'est alors qu'apparaît la «fringale» et vous pouvez souffrir d'effets secondaires comme des étourdissements, la léthargie extrême, une fréquence cardiaque accélérée et des sensations de picotement à travers vos membres.

Le marché est inondé de boissons «sport» conçues scientifiquement qui peuvent combattre la déshydratation ou la prévenir en premier lieu mais vous pouvez également trouver des comprimés et des poudres qui se dissolvent dans l'eau pour votre solution d'électrolytes.

Essayez des choses différentes et utilisez ce qui convient le mieux à votre système. Et ne faites pas l'erreur d'essayer quelque chose de nouveau pendant une course. Si vous avez une mauvaise réaction et développez une sorte de malaise de l'estomac, vous allez en payer le prix.

Expérimentez des semaines à l'avance pour voir si vous pouvez tolérer les produits et vous adapter à eux.



Formules Pré-entraînement

Vous aurez du mal à trouver quelqu'un dans la salle de gym, démarrant les répétitions ou des sprints sur tapis roulant qui n'utilise pas une formule de pré-entraînement. C'est de loin l'un des suppléments les plus populaires sur le marché.

Tout le monde, des mamans au foyer aux bodybuilders comptent sur ces formules pour passer à travers leurs séances d'entraînement. Ce qui pose la question à savoir pourquoi existe tout le battage médiatique sur les formules pré-entraînement?

Eh bien, la réponse courte est qu'ils vous donnent un coup de pouce d'énergie. Et cela peut aller de léger à extrême. Pour certains, le sentiment que vous obtenez est euphorique et c'est ce qui les fait revenir plus fort.

Les formules Pré-entraînement se trouvent dans des poudres et des contenants prêts à boire. Si vous avez scanné les étiquettes, vous trouverez une foule d'ingrédients tels que la caféine et les dérivés de la caféine, les vitamines B, la créatine, l'arginine, la bêta alanine et la L-citrulline. Voici une petite description de chacun afin que vous ne soyez pas en surcharge nerveuse.

La caféine est assez évidente; elle vous donne de l'énergie. Elle stimule également votre fonction cérébrale vous permettant de vous concentrer sur les poussées plus difficiles. Enfin, elle a un potentiel de stimulation de l'humeur. Il suffit de savoir que la caféine est un stimulant. Et certaines des formules pré-entraînement en ont des doses très élevées.

Chaque contenant aura une étiquette d'avertissement énumérant les effets secondaires possibles. Lisez attentivement et suivez l'avertissement si cela vous concerne ! S'écrouler à plat sur votre visage d'une mauvaise réaction à la caféine alors que vous courez sur un tapis roulant ne vous fera pas de bien!

Les vitamines B aident également à libérer l'énergie mais elles n'ont pas d'effet stimulant comme la caféine. Elles sont plus bénéfiques pour la décomposition des protéines, des glucides et des graisses dans le corps lorsque vous les mangez sous forme solide. De plus, elles aident à la fonction cardiovasculaire, la fonction du système nerveux et la formation de globules rouges.

La créatine est souvent utilisée comme supplément seule mais parfois ajoutée dans une formule pré-entraînement. Autrement dit, elle donne à vos muscles la capacité de lever des poids plus lourds et faire plus de répétitions. Si vous voulez obtenir des informations techniques, elle déclenche vos stocks ATP (adénosine triphosphate), qui est l'énergie nécessaire aux muscles pour se contracter. Elle contribue également à accélérer le processus de récupération.

L'arginine est souvent appelée L-arginine et il s'agit d'un acide aminé non essentiel. Elle travaille à aider à la production de l'oxyde nitrique (NO₂), un autre supplément populaire. Quoique vous l'appeliez, la fonction est toujours la même. Elle augmente l'oxygène et le flux sanguin vers vos muscles tout en travaillant, ce qui augmente vos niveaux de force et vous donne ces veines vasodilatées.

La bêta alanine fait partie de la composition de la L-carnosine. Cet acide aminé contribue à stimuler l'immunité et vous donne également de la force supplémentaire lorsque vous augmentez votre intensité au prochain niveau au cours de l'entraînement. Le renforcement de l'immunité est important parce que vous construisez des radicaux libres lorsque vous vous entraînez surtout à des intensités plus élevées. Vous ne voulez pas que les radicaux libres soient hors de contrôle parce que c'est alors que la maladie apparaîtra.

La L-citrulline est un autre stimulant d'énergie qui retarde l'apparition de la fatigue lorsque vous êtes dans la salle de sport. Pour votre information, elle est aussi connue sous le nom de citrate de malt. Un autre avantage de la L-citrulline est sa capacité à stimuler les niveaux de NO₂. Rappelez-vous, cela vous donne plus d'énergie et vous donne la possibilité de soulever plus lourd et d'y aller plus intense.

À l'exception de la citrulline, vous pouvez obtenir n'importe lequel de ces suppléments sous une forme unique. La caféine est probablement la plus facilement accessible. Le café, par exemple, n'est rien de plus qu'une tasse de caféine liquide au bout des doigts. Si vous pouvez tolérer sa chaleur et avez besoin d'un boost avant votre séance d'entraînement, sirotez une tasse de café.

Lorsque vous utilisez une formule de pré-entraînement, toujours faire attention à la façon dont votre corps réagit. Vous saurez peu après en avoir pris une si elle vous convient ou non. Si vous vous sentez vraiment nerveux, anxieux et que votre cœur commence à accélérer, vous ne devriez pas l'utiliser.

Soyez également conscient des ingrédients supplémentaires que vous voyez dans les petits caractères. Ces formules contiennent souvent des arômes artificiels, des couleurs et des édulcorants. Vous pourriez être bien avec la caféine et la créatine, mais pourriez avoir une réaction à un autre truc. Si c'est le cas, arrêtez de l'utiliser immédiatement. Cela ne devrait pas vous surprendre.

La règle à suivre est, suivez toujours les directions, de commencer avec une dose inférieure et laissez votre corps s'acclimater. Certaines formules pré-entraînement ont l'équivalent de 4 tasses de café par portion ! Si vous ne buvez jamais de café, ce n'est pas une bonne idée de commencer par cela. Trouvez-en une avec une dose plus petite ou simplement prenez en moins.



Protéines

La bonne vieille poudre de protéines se classe en haut de la liste des suppléments populaires. Elle se présente également sous la forme de liquide prêt à boire qui est rangé dans des boîtes de conserve, des bouteilles en plastique ou ces boîtes en carton appelées tetra paks.

Dans le monde du culturisme et du fitness, la protéine est nécessaire pour réparer les fibres musculaires en panne. Le but des suppléments de protéines est pour ceux qui y vont vraiment dur et ont besoin de protéines supplémentaires qu'ils n'obtiennent pas dans leur régime alimentaire. Ils fonctionnent bien pour les gens qui ne mangent pas beaucoup de protéines pour commencer.

Un autre but pouvant être atteint avec de la protéine est la perte de poids. Les gens ont souvent recours à celle-ci parce qu'elle vous remplit et vous garde en contrôle de votre faim pendant une longue période de temps. Combinez cela avec le fait qu'elle n'a aucun effet sur votre taux de sucre dans le sang et vous avez une combinaison gagnante pour la lutte contre la graisse.

Le meilleur moment pour prendre des suppléments de protéines est un peu discutable. Il y a certains qui les boivent juste avant ou pendant l'exercice et il y en a d'autres qui les boivent juste après l'exercice. La clé est de vous assurer que vous vous nourrissez d'une dose régulière de protéines toutes les quelques heures au cours de la journée. Mais si vous allez l'utiliser à proximité de votre séance d'entraînement, utilisez une protéine de lactosérum.

Celle-ci a une valeur biologique élevée, ce qui signifie qu'elle se digère rapidement et facilement dans votre système. Dans le cas des séances d'entraînement, vous voulez fournir des protéines à vos muscles aussi vite que possible.

En outre, vous trouverez un tas de poudres de protéines sur les étagères, comme le soja, le chanvre, le pois, le blanc d'oeuf, le bouillon d'os et le riz. Toutes les versions dérivées non animales sont bonnes pour les personnes allergiques ou végétaliennes. Si on en revient aux gens qui cherchent à perdre du poids, ils ont souvent un shake de protéines pour le petit déjeuner et peut-être un ou deux de plus pendant la journée dans le cadre de leur plan de repas multiples. N'oubliez pas que ce qui fonctionne le mieux pour vous ne fonctionnera pas forcément pour tout le monde. Et ne confondez pas les protéines en poudre et shakes avec des substituts de repas. Ce n'est pas la même chose. Une poudre de remplacement de repas ou MRP comme elles sont parfois appelées, ressemble plus à un repas équilibré.

Vous obtenez un mélange de protéines, glucides et gras, et la plupart du temps un mélange de vitamines et minéraux. Contrairement aux formules protéinées, ceux-ci contiennent souvent des fibres, ce qui aide à vous garder plein pour plus longtemps. Vous pouvez aussi les trouver sous forme liquide et elles sont utilisables dans un plan de repas multiples quotidiens.

Enfin, vous devriez connaître les barres. Bien qu'elles soient presque toujours appelées «barres de protéines», ce n'est pas tout à fait le cas. Oui, il y a des barres de protéines qui sont riches en protéines, faible en glucides et faible en gras, mais il y a aussi des barres de nutrition qui ne le sont pas.

Tout comme les MRP, les barres nutritionnelles ont souvent un équilibre entre les protéines, les glucides et les lipides ainsi qu'une poignée de vitamines et de minéraux. Elles sont faites avec une certaine forme de protéine et peuvent être glissées droit dans votre plan de repas comme un remplacement de repas potable.

Résumé

Comme vous le savez probablement maintenant, la nourriture est bonne mais elle ne peut pas toujours vous amener là où vous voulez aller. C'est particulièrement le cas lorsque vous êtes pressé par le temps ou sur le terrain et n'avez pas accès à des provisions adéquates. Mais aussi bénéfique que sont les suppléments, il vous faut savoir qu'ils ne devraient pas être un remplaçant complet à de la nourriture de bonne qualité. Vous feriez mieux de créer un équilibre et de les utiliser pour des objectifs spécifiques.

Avec tout ce qui a été dit plus tôt, vous n'avez qu'une seule tâche - maintenir ce que vous avez gagné. Souvent, c'est la partie la plus difficile du casse-tête. Lisez le Guide de maintien pour trouver des moyens de rester sur la bonne voie une fois que vous avez atteint votre niveau de satisfaction.



ENTRAINEZ-VOUS À FOND, GARDEZ VOTRE OBJECTIF EN VUE, REDOUBLEZ D'EFFORTS POUR L'ATTEINDRE.

PhenQ