

**Quels  
Compléments  
Alimentaires  
Acheter ?**

# **Avertissement**

**Ce document est destiné uniquement à un usage privé. Il ne peut être distribué, partagé ni revendu. Il ne peut être copié, même en partie.**

© E1HParis

## **Introduction :**

Bonjour à vous et bienvenue dans ce livret PDF.

Pour ceux qui ne me connaissent pas, je vais me présenter brièvement.

Je suis *Alexandre Cukovic*, **coach nutrition** spécialisé dans la perte de poids.

J'en suis passionné, mon passé et mon présent de sportif, athlète fitness, modèle photo m'ont amenés à m'intéresser et accroître de plus en plus cette envie d'aller dans le détail. L'expertise et le suivi des dernières nouvelles en terme de nutrition, d'aliment, recherches scientifiques afin.

J'adore cela.

J'ai décidé de rédiger ce livret sur un coup de tête en écoutant le Podcast d'un collègue sur le net qui s'appelle Ling-en Hsia, mais qui n'a rien à voir avec la nutrition, mais le web et l'entrepreneuriat.

En fait, il disait qu'il serait très intéressant d'offrir ou de vendre un contenu « Ressources » aux lecteurs.

Je n'y avais pas pensé plus tôt. Bien évidemment en termes de ressource, je me suis tourné vers les compléments alimentaires dont la plupart des personnes n'y connaissent pas grand-chose.

En réalité, la plupart des personnes pensent savoir l'utilité d'un complément.

Je vous conseille sur **les compléments à avoir de préférence, ceux à éviter et ceux recommander selon votre situation.**

Belle lecture !

## **1)BCAA :**

Les BCAA sont composés de 3 acides aminés : l'isoleucine, la leucine et la valine. Les acides aminés composent une protéine lorsqu'ils sont en chaîne. Ces 3 acides aminés doivent être apportés par votre alimentation. Ils sont capitaux car ils représentent 1/3 de vos tissus musculaires.

### **Effets des BCAA :**

Ces principalement ces 3 acides aminés qui sont utilisés lors de vos entraînements. Leurs actions sont anti-cataboliques, donc pour maintenir votre masse musculaire. En effet, après un entraînement votre corps est plus ou moins en catabolisme (destruction musculaire) selon l'intensité de celui-ci. Les BCAA vont pouvoir être assimilés très rapidement par votre corps pour permettre une bonne récupération et en installant un environnement propice pour une prise de muscle.

### **Quand consommer des BCAA ?**

Prendre 10 à 15 gr autour de vos entraînements :

- 5 grammes avant
- 5 grammes pendant
- 5 grammes après votre séance

Ou possibilité de prendre les 10-15gr en 1 prise à l'un de ces différents moments.

### **Combien de temps en consommer ?**

Pas de contre indication, tout au long de l'année tant qu'il y a des entraînements musculaires intensifs, sinon non nécessaire.

**Note générale : 4,5/5.**

### **Avis :**

***Si vous faites une activité sportive intensive pour vos muscles, type musculation, cela va être utile autour de vos entraînements. Cela peut être des sports explosifs aussi comme du 400m en athlétisme ou autres.***

*De même que si vous êtes en régime et que vous avez une activité physique, cela va vous aider à maintenir vos muscles intacts.*

*Les BCAA sont très intéressants car ils sont très rapidement diffusés dans votre corps durant votre entraînement. Ce complément reste peu cher en plus de cela.*

**Où acheter alors ?**

[BCAA 4 :1 :1](#)

## **2) Brûleurs de graisse :**

Les brûleurs sont sous formes de gélules ou comprimés. Ils contiennent souvent des mélanges d'extrait de plantes et d'excitants. Voir sur vos étiquettes.

**Effet des brûleurs de graisses ?**

Ils permettent de brûler légèrement plus de gras en complément de votre régime. Ils permettent à votre corps d'optimiser l'utilisation des graisses et souvent d'élever votre métabolisme ainsi que d'avoir un effet stimulant/excitant qui peuvent être bénéfique pour maintenir un entraînement soutenu même en régime hypocalorique.

**Quand consommer le brûleur?**

Cela dépend de chaque marque et brûleur, mais en général vous devrez consommer 1 à 2 capsule/jour durant vos repas ou en dehors justement. Voir les indications de votre brûleur.

**Combien de temps en consommer ?**

Il est recommandé de ne pas utiliser un brûleur plus de 2 mois. Voir également vos étiquettes.

**Note générale : 3/5.**

**Avis :**

*50% des compléments brûleurs sont trop chère ou mal dosés, il en existe certains de qualité qui vous seront utiles et seront efficaces.*

*Mais encore une fois : c'est **uniquement si vous avez déjà un bon régime**, sinon n'espérez pas perdre 1 seul gramme en prenant un brûleur et en mangeant n'importe quoi.*

*Dans ce cas là, il faudra vous tourner vers un coupe-faim.*

### **Où acheter alors ?**

Parmi tout ce qu'il existe, voici ma sélection :

- [ANIMAL CUTS](#) : Pour Culturiste uniquement ou grand pratiquant de musculation, sport de force.
- [PHEN375](#) : Complément très dosé, mais pour Mr tout le monde : très efficace
- [Capsiplex](#) : Très bon complément fiable. Bonne formule
- Thé Vert ou formule [Café vert/Thé vert](#) : Du classique, le thé vert ou café vert sont des brûleurs de graisses fiables.

### **3 ) Concentré de Whey :**

Poudre obtenu par filtration du lait pour enlever voire supprimer les glucides et lipides, puis déshydraté pour obtenir une poudre concentrée en protéine.

#### **Effets de la Whey :**

Elle va permettre une assimilation très rapide des protéines afin de nourrir vos muscles autour de votre entraînement principalement. Elle va permettre comme la protéine tiré de votre alimentation : la construction musculaire, la récupération, le maintien de votre masse musculaire, amélioration des performances.

La vitesse d'assimilation de la Whey est incomparable à un produit alimentaire solide.

#### **Quand consommer de la Whey ?**

- Juste après un entraînement physique intensif pour vos muscles : Il est recommandé de prendre 0,5 à 0,7 gr de Whey par kilo de poids de corps mélangé à de l'eau
- Il est possible d'en prendre avant l'entraînement également si votre apport en protéine à été trop faible avant l'entraînement (pas de repas) : 10 à 30 gr 30 min à 1H avant votre entraînement
- En collation : Il est également possible d'en prendre lorsque vous n'avez pas pu manger afin de combler vos besoins en protéines.

Vous pouvez cette fois-ci la mélanger à du lait et prendre un fruit, es glucides et/ou lipides afin de ralentir sa digestion.

- Pendant l'entraînement : il est possible de consommer l'hydrolysate de Whey, elle va permettre de passer d'un état catabolique à anabolique durant votre entraînement, favorisant la récupération musculaire et la progression.

### **Combien de temps en consommer ?**

Pas de contre indication, tout au long de l'année si vous avez un entraînement musculaire intensif. Sinon pas besoin de protéine à diffusion aussi rapide.

**Note générale: 2,5/5.**

#### **Avis :**

*Cela reste de la protéine rapide, donc toujours utile et efficace.*

*Cependant, c'est la forme la moins coûteuse de Whey, on pourrait la qualifier de Whey « LowCost ».*

*Elle à un fort taux de lactose qui peut causer des troubles digestifs pour certains. Son taux de protéine est moins élevé que d'autres Whey avec présence de sucre et de lipides, donc pas l'idéal surtout juste après un entraînement ou les lipides ralentissent l'assimilation et en période de perte de poids. Plus une protéine est riche en concentré de Whey, plus elle devrait être bon marché en théorie.*

*Personnellement j'évitais.*

## **4 ) Isolat de Whey :**

Poudre obtenu par filtration du lait pour enlever voire supprimer les glucides et lipides, puis déshydraté pour obtenir une poudre concentrée en protéine.

### **Effets de la Whey :**

Elle va permettre une assimilation très rapide des protéines afin de nourrir vos muscles autour de votre entraînement principalement. Elle va permettre comme la protéine tiré de votre alimentation : la construction musculaire, la récupération, le maintien de votre masse musculaire, amélioration des performances.

La vitesse d'assimilation de la Whey est incomparable à un produit alimentaire solide.

### **Quand consommer de la Whey ?**

- Juste après un entraînement physique : Il est recommandé de prendre 0,5 à 0,7 gr de Whey par kilo de poids de corps mélangé à de l'eau
- Il est possible d'en prendre avant l'entraînement également si votre apport en protéine à été trop faible avant l'entraînement (pas de repas) : 10 à 30 gr 30 min à 1H avant votre entraînement
- En collation : Il est également possible d'en prendre lorsque vous n'avez pas pu manger afin de combler vos besoins en protéines. Vous pouvez cette fois-ci la mélanger à du lait et prendre un fruit, es glucides et/ou lipides afin de ralentir sa digestion.
- Pendant l'entraînement : il est possible de consommer l'hydrolysate de Whey, elle va permettre de passer d'un état catabolique à anabolique durant votre entraînement, favorisant la récupération musculaire et la progression.

### **Combien de temps en consommer ?**

Pas de contre indication, tout au long de l'année si vous avez un entraînement musculaire intensif. Sinon pas besoin de protéine à diffusion aussi rapide.

**Note générale : 4,5/5.**

#### **Avis :**

*Whey de qualité, notamment très utile en sèche, un peu plus chère cependant. Beaucoup moins riches en lactose, lipides, sucre et plus riches en protéine. Elle est de plus grande qualité mais également plus chère.*

*Si vous avez besoin de protéine et que vous n'avez pas le temps de manger ou si vous avez un entraînement intensif et/ou régime, c'est celle-ci qu'il faut prendre.*

#### **Où acheter alors ?**

[Isolat de Whey](#)

## **5) La Carnitine :**

La Carnitine est une molécule qui est synthétisée naturellement par votre corps via deux acides aminés présents dans votre corps : la lysine et la méthionine.

### **Effets de la Carnitine :**

Elle permettrait de transporter les molécules de graisses afin qu'elles soient utilisées comme énergie par votre corps. Donc une optimisation de la perte de gras.

Une diminution des courbatures et du catabolisme après un entraînement est également notable. Donc une meilleure récupération

### **Quand Consommer la Carnitine ?**

Jusqu'à 2 grammes/jour en 2 prises, que vous pouvez prendre 30 minutes avant vos entraînements et le matin. Achetez-le sous la forme de L-carnitine ou L-Carnitine L-tartare ou acétyl L-Carnitine.

### **Combien de temps en consommer ?**

Pas de contre-indication sur la durée, cependant je recommande d'utiliser durant votre période de régime uniquement. Ne pas consommer si vous êtes épileptiques.

### **Note Générale: 2/5.**

#### **Avis :**

*Le problème c'est que selon les individus les résultats obtenus varient selon les activités physiques de chacun et leurs taux de Carnitine apportés par le biais de l'alimentation.*

*On note effectivement une augmentation de l'utilisation des graisses avec supplémentant, cependant le corps assimile mal la Carnitine. Les effets sont donc amoindris. Il semblerait que les meilleurs résultats apparaissent pour ceux qui mangent peu de viande rouge. Des futures recherches nous en diront peut-être davantage.*

*La carnitine est un brûleur de graisse ne lui-même, mais on le trouve dans la composition de compléments.*

*Préférez les compléments cités au-dessus qui sont plus fiables.*

### **Où acheter alors ?**

[L-Carnitine](#)

## **6) Caséinates de Calcium (Caséine) :**

La poudre de caséine est obtenue comme la Whey à partir du lait.

### **Effets de la Caséinate de Calcium**

La caséine est de la protéine également. Elle va permettre de nourrir vos muscles en protéine de manière diffuse. Si la whey a une assimilation très rapide, la caséine va justement diffuser de la protéine en continu. Surtout utilisé en dehors des entraînements

Permet la croissance musculaire, maintien de la masse musculaire et une bonne récupération.

### **Quand consommer la Caséinate de Calcium ?**

- En collation : Afin de combler vos besoins quotidiens en protéine, vous pouvez opter pour de la caséine.
- Après l'entraînement : Si vous savez que vous ne pouvez pas manger de repas solide dans les heures qui suivent votre entraînement, un mélange de Whey avec de la caséine est une bonne solution.
- Avant de se coucher : Si vous n'avez pas envie de manger le soir lors de votre dernier repas/collation, la caséine est une solution pour diffuser de la protéine durant votre sommeil.

### **Combien de temps en consommer ?**

Pas de contre indication, tout au long de l'année même si vous ne vous entraînez pas.

**Note générale : 2/5.**

### **Avis :**

*Cela reste intéressant, mais la diffusion n'est pas aussi longue et la qualité est moindre par rapport à la caséine Micellaire. De plus, cette protéine est peu digeste*

*Au même titre que le concentrée de Whey, cette caséine est bon marché et très peu recommandée. Vérifiez les étiquettes.*

*Donc à mon avis, passez à autre chose.*

## **7) Caséine Micéllaire :**

La poudre de Caséine est obtenue comme la Whey à partir du lait.

### **Effets de la caséine**

La caséine est de la protéine également. Elle va permettre de nourrir vos muscles en protéine de manière diffuse. Si la whey a une assimilation très rapide, la caséine va justement diffuser de la protéine en continu. Surtout utilisé en dehors des entraînements

Permet la croissance musculaire, maintien de la masse musculaire et une bonne récupération.

### **Quand consommer la caséine ?**

- En collation : Afin de combler vos besoin quotidiens en protéine, vous pouvez opter pour de la caséine.
- Après l'entraînement : Si vous savez que vous ne pouvez pas manger de repas solide dans les heures qui suivent votre entraînement, un mélange de Whey avec de la caséine est une bonne solution.
- Avant de se coucher : Si vous n'avez pas envie de manger le soir lors de votre dernier repas/collation, la caséine est une solution pour diffuser de la protéine durant votre sommeil.

### **Combien de temps en consommer ?**

Pas de contre indication, tout au long de l'année même si vous ne vous entraînez pas.

**Note générale : 4/5.**

### **Avis :**

*Dû au faible succès de la Caséinate de Calcium, la Caséine Micéllaire est la meilleure alternative avec un faible taux de glucide, de lipides et se diffuse très bien dans le temps.*

*Idéale pour ceux qui ont des repas espacés, qui ont des difficultés à manger le matin ou juste avant d'aller dormir.*

*Donc bien en régime de perte de poids ou si vous souhaitez prendre du muscle et n'avez pas le temps d'avoir votre apport en protéine.*

**Où acheter alors ?**

[Caséine Micéllaire](#)

## **8) CLA :**

CLA signifie Conjugated Linoleic Acid, c'est un acide gras polyinsaturé faisant partie des oméga 6. Il est présent dans la viande ou le lait. On le trouve sous forme de comprimés

**Effets du CLA :**

Les études ne sont pas unanimes. Il permettrait de perdre du gras pendant votre régime.

**Quand consommer du CLA ?**

Durant les repas : 3 prises de 1 à 3 grammes possible

**Combien de temps en consommer ?**

Durant votre régime de perte de gras, car il semblerait que prolongé il est des effets sur le cholestérol et sur l'insuline. Faire attention en cas de grossesse ou d'allaitement.

**Note : 1,5/5 :**

*Avis :*

*On utilise le CLA comme brûleur de graisse :*

*Chez l'homme, les résultats ne sont pas clairement prouvés contrairement aux études réalisés sur le rat, donc vous pouvez tester car il semblerait tout de même que des résultats ai été prouvés mais je me rabattrais sur des compléments qui sont approuvés et sûr, surtout que son prix n'est pas donné...*

## **9) Créatine :**

Avant toute chose la créatine n'est pas un produit dopant, malgré les différentes accusations qu'il a subit à une époque.

La créatine est un dérivé d'acide aminé qui peut apporter par l'alimentation (viande rouge) et synthétisé par votre corps.

Disponible en poudre ou comprimé.

### **Effets de la créatine ?**

Pour les sportifs, La créatine sert à produire de l'énergie car c'est une réserve d'énergie. Elle sera utile lors de d'efforts court et intense afin de s'entraîner mieux, plus longtemps et légèrement plus lourd pour certaines personnes.

La conséquence est un gain de masse musculaire sur le moyen et long terme ainsi qu'un gain de poids en eau mais en intra cellulaire donc pas d'effet peau épaisse.

De plus, la créatine améliore la récupération après entraînement, permet de maintenir votre masse musculaire par un entraînement toujours aussi intensif même en régime. Une meilleure endurance et performance.

La créatine à de nombreux bienfaits pour votre santé.

### **Quand consommer la créatine?**

Lors des jours d'entraînements, vous pourrez consommer jusqu'à 5gr de créatine répartis ainsi :

2 prises de 1 gramme dans la journée.

1 prise de 3 grammes juste après votre entraînement

Lors des jours de repos, vous pourrez consommer jusqu'à 3 gr de créatine répartis ainsi :

- 3 prises par jour de 1 gramme durant vos repas.

**Combien de temps en consommer ?** Pas de contre indication, tout au long de l'année.

**Note générale : 4,5/5.**

*Avis :*

*La créatine est un des très bon allié pour les pratiquants d'une activité intense et courte au niveau de la performance et de l'évolution vers une prise de muscle ou vers le maintien de votre masse musculaire. En effet, la prise de créatine durant un régime de perte de poids va vous permettre de garder une intensité d'entraînement élevé et ainsi garder en place votre masse musculaire.*

*Bon pour la santé, pas très cher. En cas d'activité plutôt d'endurance, pas d'intérêt sur la performance. Le seul inconvénient c'est qu'elle en marche pas chez tous le monde. Achetez la créatine monohydrate.*

**Ou acheter alors ?**

[Créatine Monohydrate](#)

## **10) Le Gainer :**

Le gainer est un mélange de protéine, glucides, lipides très calorique destiné aux personnes ayant des difficultés à prendre du poids.

**Effets du Gainer ?**

Le gainer va permettre de vous aider à prendre du poids si vous avez des difficultés, donc gain de muscle potentiel, meilleure récupération, gain de force.

**Quand consommer le Gainer?**

Les gainers peuvent se prendre :

Après l'entraînement : Cela dépend de sa composition, mais au moins 70 grammes.

Durant la journée : en collation lorsque vous n'avez pas le temps de vous alimenter, le gainer reste une option.

**Combien de temps en consommer ?**

Le gainer s'utilise généralement lorsque vous avez une activité physique mais il est possible de l'utiliser tout au long de l'année pour ceux qui ont du mal à prendre du poids. Un shaker ou 2 dans la journée va permettre d'augmenter considérablement l'apport calorique.

**Note générale : 2,5/5.**

## **Avis :**

*Les gainers ont leurs efficacités mais ils restent un complément alimentaire marketing permettant de gonfler les prix alors que de la caséine, des flocons d'avoines en poudre dosés à votre convenance sera bien plus intéressant et même moins cher.*

*Ce qui est gênant ce sont les dosages peu élevés en protéines, des glucides qui sont souvent des sucres rapides, la présence de lipides, des fois du cholestérol.*

*Je déconseille !*

## **11) La Glutamine :**

La glutamine au même titre que la leucine par exemple est un acide aminé. Cet acide aminé est le plus abondant dans votre corps. Vous trouverez ce complément sous forme de poudre ou de comprimés.

### **Effets de la glutamine :**

La glutamine aurait de nombreux effets comme augmenter la sécrétion d'hormone de croissance, une meilleure récupération ou encore un gain de masse musculaire. Mais rien n'est vraiment concret, surtout que la prise de ce complément par voie orale est très mal absorbée par le corps.

### **Quand consommer la Glutamine?**

Avant et Après l'entraînement : 1 prise de 5 grammes, environ 30 min avant l'entraînement puis juste après votre entraînement.

Une supplémentation hors des entraînements est également faisable pour les sportifs, 2-3 prises de 2 grammes réparties dans la journée.

### **Combien de temps en consommer ?**

Tant que vous vous entraînez, continuez. Cependant attention à son utilisation dans certains cas particuliers (grossesse, insuffisance rénale et hépatique, etc..)

**Note générale : 0,5/5.**

## **Avis :**

*La glutamine serait certainement utile, mais son assimilation est très mauvais voire inexistante, donc à priori pas d'effet. Il faudra attendre les nouvelles recherches scientifiques à*

## **12) Le Guarana :**

Le Guarana est une plante très riche en caféine originaire d'Amérique du Sud. Vous le trouverez en gélules ou en poudre.

### **Effets du Guarana :**

Le Guarana par son taux élevé en caféine permet de vous stimuler tant bien mentalement que physiquement pour des entraînements plus intense et plus durants.

Il permet également d'optimiser la perte de gras et d'augmenter votre métabolisme

### **Quand consommer du Guarana ?**

Jusqu'à 600mg/jour, avant vos entraînements de préférence ou durant la journée. A éviter en fin d'après midi, son effet stimulant peut vous empêcher de dormir.

### **Combien de temps en consommer ?**

Pas de soucis particulier sur la durée, mais à éviter pour les personnes qui ont des maladies cardiaques, qui ont des insomnies ou de l'hypertension. De plus, évitez d'en consommer de trop grande quantité pour éviter hypertension, nausées...

### **Note Générale : 2,5/5.**

### **Avis :**

*Il a son avantage pour son effet stimulant et en période de perte de gras, surtout qu'il possède un bon taux de caféine sans avoir les côtés négatifs d'une consommation de café. A tester*

### **Où acheter alors ?**

[Guarana Powder](#)

### **13) Le Maca :**

C'est une plante Péruvienne connu pour ses vertus aphrodisiaque entre autre. Composé d'acide aminé, sucres, minéraux et vitamines. Existe en poudre ou en gélules.

#### **Effets du Maca :**

Il permettrait de stimuler naturellement les hormones anabolisantes et facilité donc la prise de muscle. De plus, un effet stimulateur ou booster pour l'entraînement.

Le Maca stimule la libido et augmente la production de spermatozoïdes.

#### **Quand consommer du MACA ?**

3 grammes de Maca par jour divisé en 3 prises durant la journée

#### **Combien de temps en consommer ?**

Pas de contre indication sur le long terme, avec ou sans entraînement

#### **Note Générale: 1/5.**

#### **Avis :**

*Il semblerait que les études ne remarquent aucun miracle particulier venant du Maca pour l'homme mis à part sur la libido. Peut-être une meilleure concentration et un stimulant pour vos entraînements mais rien de miraculeux selon les études.*

### **14) Oméga 3 :**

Les oméga 3 sont tout simplement des capsules contenant de l'huile de poisson : Ces lipides se retrouvent dans votre alimentation mais sont présent en petite quantité et la population n'en consomme pas suffisamment.

#### **Effets des Oméga 3 :**

Les effets sont multiples : au niveau de la santé avant tout, il permet de réduire entre autre les risques de nombreuses maladies . Pour le sportif, il permet une meilleure utilisation des graisses et une meilleure récupération musculaire en diminuant les courbatures.

## **Quand consommer les Oméga 3 ?**

Peu importe le moment dans la journée. Au cours des repas est une bonne alternative. Les dosages selon les marques sont différents. Mais 1300 mg EPA et 700mg de DHA est une bonne dose quotidienne si vous avez une activité sportive.

## **Combien de temps en consommer ?**

Toute votre vie, que vous vous entraîniez ou non. (si vous mangez peu de poisson contenant des oméga 3). A éviter si vous êtes allergiques aux poissons.

**Note générale : 5/5.**

## **Avis :**

Un allié quasiment indispensable pour votre santé avec ou sans entraînement. Tarif très correcte.

## **Où acheter alors ?**

[Oméga 3](#)

## **15) Coupe-Faim :**

Plante, molécule, aliments, racines : il en existe un peu partout autour de nous, même sous forme d'aliments.

## **Effets des coupe-faims:**

Ceux qui sont contre les coupe-faims ont tort !

Pour quels raisons ? Car c'est ce que nous recherchons sans cesse pour perdre du poids et maintenir sa silhouette sans prendre de graisses. Nous recherchons des denrées qui ont la capacité de rassasier l'estomac tout en ingérant peu de Calorie.

L'effet des coupe-faim est multiples, mais généralement sous forme de compléments alimentaires, ils se gonflent et envoi à votre hypothalamus un message de satiété. Par conséquent, plus de sensation de faim. Ou du moins une sensation diminué qui amène à consommer moins de Calories, moins de grignotages etc...

## **Quand consommer un coupe-faim ?**

Cela dépend des coupe-faim : 1 à 3 capsules/jour avant les repas. Voir l'étiquette

## **Combien de temps en consommer ?**

Les coupe-faims sous forme d'aliments toute l'année.

Sous forme de complément alimentaire, uniquement pendant la période de régime.

## **Note Générale: 4/5.**

### **Avis :**

*Si vous avez des difficultés à contrôler votre appétit, ce complément peut-être une aide. Il est à consommer à chaque fois avec de grands verres d'eau.*

*L'avantage contrairement aux brûleurs de graisses, c'est que vous n'êtes pas obligé de faire un régime pour perdre du poids avec un coupe-faim car, il va à lui seul vous amener dans une hypocalorie qui va induire une perte de poids.*

*Personnellement je n'ai jamais utilisé car, j'arrive très bien à me contrôler et dans le cadre de mes activités je dois manger en quantité, donc je n'en ai pas besoin.*

*Donc coupe-faim ou brûleur de graisse, tout dépend de votre profil, volonté, souhaits.*

*Si vous hésitez, contactez-moi.*

## **Où acheter alors ?**

[Konjac](#)

[Hoodia Gordonii](#)

## **Que prendre en priorité si vous perdez des graisses ?**

- Oméga 3
- Brûleur de graisse ou coupe-faim
- Créatine (si vous faites un sport de force de préférence)
- Caséine (si votre apport en protéine est faible)

- Whey et BCAA (si vous avez un entraînement et vous voulez mieux récupérer et mieux préserver votre masse musculaire)

## **Qu'est-ce que J'utilise ?**

A savoir que je pratique une activité de fitness et du jogging de temps à autre.

### **Toute l'année :**

- Oméga 3
- Levure de bière
- Vitamine D (en hiver)
- Isolat de Whey (juste après les entraînements)
- BCAA (pendant l'entraînement)
- Caséine (1H avant d'aller dormir quelques fois/semaine)

### **En période de sèche/Perte de graisse :**

- Brûleur de graisse
- Créatine

## **Important :**

Il existe un grand nombre de compléments alimentaires que je pourrais ajouter à mon quotidien, mais également dans cette liste.

Que ce soit pour la santé, pour optimiser la perte de gras, limiter la prise de poids etc...

Je n'ai mis ici que l'essentiel.

Par conséquent, **je vous demande svp** de me faire un retour par email en me donnant :

- Votre avis sur cette version bêta du livret.
- Ce que vous aimeriez voir apparaître
- Quel complément ajouter ?
- Vos remarques
- Vos recommandations

Sachez que pour ceux qui me répondrons, **vous recevrez la version finale et à titre gratuit** de celle qui sera vendu sur Internet.

Ecrivez-moi en 2 minutes à cette adresse : [a.cukovic@consultant.com](mailto:a.cukovic@consultant.com)

**Merci à vous !**

Al