

Supplémentation en jour de repos

Voir la fiche de description rapide de complément pris actuellement.

Morning

- 20g Whey + 10g Caseine + 5g Glutamine
- 1 cap Omega3
- 1 cap AlphaMen
- 1 cap Tea extract
- 1 cap Thermopure
- 1 cap Carnitine

Collation

- Fruits

Meal 1

- 1,5g beta-alanine
- 2,5g creatine
- 1 cap Omega3
- 1 cap AlphaMen
- 1 cap Tea extract
- 1 cap Thermopure
- 1 cap Carnitine
- 2 cap Cla

Collation

- Fruits

Meal 2

- 1,5g beta-alanine
- 2,5g creatine
- 1 cap Omega3
- 1 cap AlphaMen
- 1 cap Tea extract
- 1 cap Thermopure
- 1 cap Carnitine
- 2 cap Cla

Before Sleep

- 30g Caseine + 5g Glutamine + 1 cap 5-HTP