

L'importance de l'insuline

La meilleure manière de transformer son corps est de changer la capacité de l'organisme à utiliser l'hormone de l'insuline.

Les glucides sont un macronutriment à double tranchant. L'insuline est l'hormone la plus anabolique et la plus anti-catabolique du corps. Elle améliore l'assimilation des acides aminés dans le muscle, qui du coup initialise la synthèse protéique. Elle empêche aussi les acides aminés d'être oxydés comme réserve d'énergie.

D'un autre côté, c'est l'hormone qui stocke le plus de graisses, ramenant les lipides et le glucose dans cellules graisseuses...

Suivant si vous avez une bonne sensibilité à l'insuline ou pas, cela déterminera votre capacité à bénéficier de ses effets positifs pour la construction musculaire et la perte de graisse.

Omega3

Acide gras polyinsaturés (huile de poisson), apparemment très bon pour le corp, prévention d'accidents cardiovasculaires, système immunitaire plus efficace, anti-inflammatoires, influence la mémoire et l'humeur, anti-catabolique, diminution des courbatures, amélioration de la récupération, favorise l'utilisation des réserves de graisses de l'organisme pour fournir de l'énergie, favorise le développement musculaire, en bref c'est de l'huile de super-saiyan

AlphaMen

Vitamine et minéraux (*C'est la base comme l'omega 3 mais préférer prendre celui d'herbalife*)

Tea Extract

On ne rappelle plus les bienfaits du thé vert hein ! (celui d'herbalife est mieux)

Thermopure

Apport d'énergie, vitamine B, soutient du métabolisme, permet de transpirer à fond pendant les séances donc effet brûle graisse, à prendre en pré-workout 30min avant la séance

Acetyl Carnitine

Transport des acides gras dans les cellules pour les utiliser en tant qu'énergie, améliore la sensibilité à l'insuline, améliore les fonctions cognitives, améliore la fertilité, en bref c'est de la bombe mais apparemment si t'en prend trop tu te mets à sentir le poisson (seul effet secondaire qui m'a choqué, ouai si tu charges va pas choper en boîte gros)

L-Carnitine

Sois disant plus efficace que l'acetyl pour la perte de poids mais plus chiant car à prendre obligatoirement avec des glucides (et ya plus l'effet bénéfique pour le cerveau)

Cla

Sois disant aide à la perte de poids mais surtout efficace sur les animaux.. plutôt inutile selon internet (cure de 1-2 mois max)

Caseine micellaire

Isolat de caséine, protéine absorption lente, utile pour limiter le catabolisme musculaire dans les périodes où on bouffe pas (nuit)

Isolat de Whey

La base, protéine de lait, absorption très rapide, nickel pour la récup

