

Liste compléments nutritionnels top 1%										
PRODUIT	IMPACT PHYSIOLOGIQUE	SYMPTÔMES & BESOINS CIBLÉS	MARQUE	POSOLOGIE	CONTRES INDICATIONS	FORMAT (Qt.)	DURÉE EN MOIS	PRIX	AJOUTER	LIEN
Native whey isolat 1 shakes / J	Stoppe le catabolisme (destruction musculaire) et lance la synthèse protéique immédiate.	Manque de muscle • Faim le matin • Digestion difficile du lait	Nutrimuscle	30 g après l'effort (et ou petit dej)	Allergie Lait (PLV). Insuffisance rénale avérée	1 kg	1	51,95 €	<input checked="" type="checkbox"/>	https://www.nutrimuscle.com/products/whey-native-isolate?variant=50085573624137
Native whey isolat 2 shakes / J	Stoppe la destruction musculaire (catabolisme) et lance la construction.	Veut du muscle • A faim le matin • Digère mal le lait	Nutrimuscle	30 g avant et après l'effort (et ou petit dej)	Allergie Lait (PLV). Insuffisance rénale avérée	2,25 kg	1	104,95 €	<input type="checkbox"/>	https://www.nutrimuscle.com/products/whey-native-isolate?variant=52416991658313
MCT Bio	Active la cétose (énergie gras) pour le cerveau et la satiété, sans stockage adipeux.	Brouillard mental • Fringales de sucre • Difficulté à sécher	Nutrimuscle	10 g par jour le matin petit dej (commencer par 5g, 7 jours)	Estomac sensible (risque diarrhée). À éviter si gastrite	500 g	1,5	49,95 €	<input checked="" type="checkbox"/>	https://www.nutrimuscle.com/products/mct-bio-en-poudre?variant=48752697737545
Poudre de psyllium bio	Agit comme un "bala" intestinal et crée un volume gastrique (coupe-faim mécanique).	Ventre gonflé • Transit irrégulier • Faim constante	Sunday Naturel	1 c.à.c bombée (5g) Matin (shake). Boire beaucoup d'eau.	Occlusion intestinale. Médicaments (espacer de 2h).	400 g	2,5	12,90 €	<input checked="" type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/poudre-psyllium-bio-99-moulue-pure.html
Gel Aloe Vera Bio 99,2 %	Tapisse la muqueuse, amplifie l'absorption des nutriments et hydrate au niveau cellulaire.	Brûlures d'estomac • Mauvaise assimilation • Peau déshydratée	Onatera	30 ml (2 c.à.s) matin & jeun	Aucune	1 L	1	14,99 €	<input type="checkbox"/>	https://www.onatera.com/FR/fr/produit-gel-aloe-vera-bio-99-2-1-l-orfito
Flocons de sarrasin biologiques	Diffuse une énergie stable sans pic d'insuline (Carburant Pré-Workout idéal).	Coup de barre • Manque de force à l'entraînement • Digestion lourde	Nutrimuscle	30 à 60 g matin (shake) et ou avant l'effort (shake)	Aucune	6 kg	5	59,95 €	<input type="checkbox"/>	https://www.nutrimuscle.com/products/flocons-de-sarrasin-biologiques-en-poudre
Isolat de Caséine Micellaire Native	Diffuse des acides aminés pendant 7h pour nourrir le muscle durant le sommeil.	Faim nocturne • Perte de muscle la nuit • Réveils affamés	Nutrimuscle	30 g soir coucher (et ou collation jour)	Allergie Lait	1 kg	1	44,95 €	<input type="checkbox"/>	https://www.nutrimuscle.com/products/isolat-de-caseine-micellaire-92
Multivitamines Max	Comble les failles enzymatiques et active le métabolisme énergétique global.	Fatigue chronique • Alimentation déséquilibrée • Immunité faible	Nutrimuscle	2 gélules le matin avec lipides, jamais à jeun	Aucune à cette dose	30 gélules	1	24,95 €	<input type="checkbox"/>	https://www.nutrimuscle.com/products/multivitamines-max-en-gelules
Vitamines D3 + K2 MK7 1000 UI + 50 µg	Active l'immunité, fixe le calcium et stimule le rajeunissement cellulaire (Mitochondries). Agit comme une pro-hormone synthèse de Testostérone.	Immunité faible • Taux de Testo bas • Os fragiles • Vieillesse prématuré	Sunday Naturel	4 gouttes (Sublingual) avant petit dej, laisser fondre 30 sec	Hypercalcémie. Traitement anticoagulant AVK (Previscan)	8 ml	2,5	8,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/vitamines-d3-1000-plus-k2-mk7-50mcg-100-pourcent-tout-trans.html
Huile oméga-3 30% DHA + 15% EPA Algues	Éteint l'inflammation systémique, fluidifie les membranes et protège le cœur, cerveau.	Douleurs articulaires • Récupération lente • Risque cardiovasculaire	Sunday Naturel	3 pipettes (1,5 ml), avec repas le plus riche en lipides. Jamais à jeun	Anticoagulants forts (>3g/j). Arrêt 1 sem. avant opération	100 ml	2,2	22,90 €	<input checked="" type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/huile-omega-3-epa-dha.html
Magnésium bisglycinate 750 mg	Déverrouille les tensions musculaires et apaise l'excitabilité nerveuse.	CrampeCrampes • Paupière qui saute • Stress physique • Dort mals • Paupière qui saute • Stressé • Dort mal	Sunday Naturel	3 gélules le soir	Insuffisance rénale sévère	120 gélules	1	10,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/magnesium-bisglycinate.html
Green Power bio	Tamponne l'acidité métabolique (Alcalinise) et oxygène le sang (Chlorophylle).	Mange peu de légumes • Urines acides • Courbatures fréquentes	Sunday Naturel	1 c.à.s (3-5g) avec petit dej	Aucune	250 g	1	18,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/green-power-melange-poudres-vertes-bio.html
Chlorelle Chikugo, Japon	Chélate (Aimante) les métaux lourds et pesticides dans l'intestin pour les évacuer.	Mange du gros poisson (Thon) • Vie citadine • Maux de tête	Sunday Naturel	20 comprimés soir (Progressif : 10->15->20) espacer la prise de d'au moins 2 heures avec TOUS	Hémochromatose. Prise de médicaments (espacer de 2h)	600 comprimés	2	18,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/chlorella-vulgaris-haute-qualite-comprimes-200-vegan.html
Shilajit premium	Recharge la batterie cellulaire (ATP), élimine toxines et les métaux lourds des cellules et booste la production naturelle de Testostérone libre.	Baisse de libido/Drive • Fatigue profonde • Muscles plats • Manque de puissance	Onatera	2 gélules le matin	Goutte (acide urique). Excès de fer (hémochromatose)	90 gélules	1,5	19,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.onatera.com/FR/fr/produit-shilajit-premium-90-gelules-onatera
Nac 600 libération prolongée	Recharge le Glutathion pour nettoyer le foie et recycler les déchets cellulaires.	Fumeur • Pollution • Lendemain de soirée • Glaires/Mucus	Sunday Naturel	1 gélule le matin	Asthme actif (peut irriter). Ulcère gastrique.	120 gélules	4	14,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/nac-liberation-prolongee-gelules-600mg.html
Lactium®	Active les récepteurs GABA pour éteindre l'anxiété mentale (effet "Xanax naturel").	Rumine dans son lit • Stress mental aigu • Réveils nocturnes	Nutrimuscle	2 gélules avant le coucher	Allergie Lait	120 gélules	1	49,95 €	<input type="checkbox"/>	https://www.nutrimuscle.com/products/lactium-r?variant=50496673284425
Muscle Recover Ashwa Pro 600 mg	Coupe le pic de Cortisol du soir et synchronise la récupération nerveuse.	Tendu le soir • N'arrive pas à se poser • Sportif tardif	Sunday Naturel	2 gélules Soir (dîner)	Hyperthyroïdie	90 gélules	1,5	16,90 €	<input checked="" type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/muscle-recover-sport-ashwagandha-complexe.html
Mélatonine Duo 1 mg	Envoie le signal "Nuit" immédiat au cerveau pour déclencher l'endormissement.	Envoie le signal "Nuit" immédiat au cerveau pour déclencher l'endormissement.	Sunday Naturel	1 Comprimé (au besoin) 30 min avant coucher. Usage ponctuel.	Conduite (sommolence). Maladies auto-immunes	240 comprimés	8	12,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/sleep-duo-1mg.html

Liste compléments nutritionnels top 1%

PRODUIT	IMPACT PHYSIOLOGIQUE	SYMPTÔMES & BESOINS CIBLÉS	MARQUE	POSOLOGIE	CONTRES INDICATIONS	FORMAT (Qt.)	DURÉE EN MOIS	PRIX	AJOUTER	LIEN
Glycine Cristallisée	Refroidit le corps pour déclencher le sommeil profond et agit comme le 'WD-40' de les articulations et tendons.	Sommeil agité • Douleurs tendineuses • Récupération difficile	Nutrimuscle	6 à 10 g après l'effort ou le soir	Aucune majeure	360 g	2	14,95 €	<input type="checkbox"/>	https://www.nutrimuscle.com/products/glycine-cristallisee-en-poudre
Créatine (Creapure®)	Recycle l'ATP pour augmenter la force explosive et le volume intra-cellulaire.	Stagnation force • Muscles plats • Sports explosifs	Nutrimuscle	3 g au matin et 3 g après l'effort, l'insuline aide l'absorption.	Insuffisance rénale préexistante	350 g	2	29,95 €	<input type="checkbox"/>	https://www.nutrimuscle.com/products/creatine-creapure-r-en-poudre?variant=48752695509321
Cluster Dextrin®	Recharge le glycogène en plein effort sans aucune surcharge digestive (Vidange record).	Séance longue (>1h15) • Hypoglycémie • "Mur" énergétique • Recharge rapide	Nutrimuscle	20 g pendant et après l'effort	Diabète (surveiller glycémie)	1,2 kg	1	39,95 €	<input type="checkbox"/>	https://www.nutrimuscle.com/products/cluster-dextrin-r?variant=48752767926601
Peptistrong®	Active la signalisation de réparation musculaire accélérée post-effort (voie mTOR).	Récupération lente • Courbatures intenses • Perte de force	Nutrimuscle	2,4 g au cours des repas et/ou après l'entraînement avec whey	Allergie aux fèves (Favisme)	100 g	2	40,95 €	<input type="checkbox"/>	https://www.nutrimuscle.com/products/peptistrong-en-poudre
VINITROX™ SPORT SUPPORT NOx+	Ouvre les vaisseaux sanguins (Vasodilatation) pour une congestion (Pump) maximale.	Muscles "vides" • Mauvaise circulation • Manque de sensations	Sunday Naturel	2 à 4 capsules 30 min avant sport	Hypotension (baisse la tension)	60 capsules	2	19,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.de/en/vinitrox-sport-support-nox-plus-capsules-500mg.html
Citrulline (L-citrulline base) en poudre	Booste l'Oxyde Nitrique (NO) et l'afflux sanguin vers le muscle (Congestion).	Cherche le "Pump" maximal • Veut faire son booster maison	Nutrimuscle	6 à 8 g pré effort	Hypotension	500 g	2,5	64,95 €	<input type="checkbox"/>	https://www.nutrimuscle.com/products/citrulline-l-citrulline-base-en-poudre?variant=48762190332233
Bêta-Alanine Carnosyn® en poudre	Tamponne l'acide lactique pour repousser la brûlure musculaire et l'échec.	Échec rapide sur séries longues • Manque d'endurance musculaire	Nutrimuscle	4 g pré effort	Picotements (Paresthésie) normaux mais surprenants	240 g	2	34,95 €	<input type="checkbox"/>	https://www.nutrimuscle.com/products/beta-alanine-carnosyn-r-en-poudre
Caféine Naturelle en poudre	Bloque les récepteurs de fatigue (Adénosine) pour une vigilance immédiate.	Somnolence • Besoin d'un coup de fouet rapide	Nutrimuscle	100 à 300 mg pré effort	Cœur, Anxiété, Sommeil	60 g	5	19,95 €	<input type="checkbox"/>	https://www.nutrimuscle.com/products/cafeine-naturelle-en-poudre
PRE-WORKOUT POWER UP	Déclenche le mode "Guerre" : Focus intense, Vasodilatation et Endurance lactique.	Manque de motivation • Pas de congestion • Fatigue avant sport	Coalition	2 dosettes (20g) 30 min avant sport.	Sensibilité caféine. Picotements intenses	400 g	1	49,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.coalition-nutrition.com/products/pre-workout-power-up
OPC 40 haut de gamme Extrait de pépins de raisin	Resserre les parois veineuses pour empêcher l'eau de fuir dans les tissus.	Jambes lourdes • Cellulite aqueuse • Varicosités	Sunday Naturel	1 gélule matin	Fluidifiants sanguins (effet léger)	60 gélules	2	19,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/extrait-pepins-raisin-opc-40-gelules.html
Citrate de potassium en gélules	Chasse le sodium (sel) de la cellule pour rétablir l'équilibre hydrique.	Visage bouffi le matin • Mange salé • Rétention d'eau globale	Sunday Naturel	2 gélules soir	Hyperkaliémie. Problèmes cardiaques ou rénaux	120 gélules	2	9,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/citrate-potassium-gelules-400mg-potassium.html
Extrait de thé vert EGCG dosage élevé	Augmente la thermogenèse et l'oxydation des graisses (Métabolisme).	Métabolisme lent • Graisse tenace • Stockage calorique facile	Sunday Naturel	1 gélule matin ou avant Sport	Foie sensible. Ne pas prendre le ventre vide	90 gélules	3	16,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/egcg-gelules-avec-vitamine-c-plus-quercetine.html
Extrait de racine de pissenlit en gélules	Ouvre les vannes des reins (Diurétique) pour évacuer le volume d'eau excédentaire.	Gonflement (Œdème) • Aspect "Flotteux" • Définition musculaire	Sunday Naturel	1 à 2 gélules matin cure courte (10-15 jours)	Obstruction biliaire (calculs)	120 gélules	4	12,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/extrait-racine-pissenlit-gelules.html
Complexe Skin Glow	Polisse le grain de peau, hydrate en profondeur et illumine le teint (Synergie).	Teint terne/gris • Peau fatiguée • Vieillessement prématuré	Sunday Naturel	3 gélules matin ou midi	Aucune	90 gélules	1	26,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/skin-glow-gelules.html
Ceramide-PCD® Phytoceramides	Restaure la barrière lipidique (le ciment) pour une peau douce et étanche.	Peau de crocodile • Tiraillements • Peau sèche/atopique	Sunday Naturel	1 capsules matin	Aucune	60 capsules	2	19,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.de/en/rice-ceramides-capsules.html
Acide hyaluronique 250 mg haute qualité	Gorge le derme d'eau pour un effet "repulpant" mécanique sur les rides.	Rides & Ridules • Perte de volume • Peau "froissée"	Sunday Naturel	1 gélule matin	Aucune	60 gélules	2	15,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/acide-hyaluronique-gelules-250mg-haute-dose-fermentation-vegan.html
Astaxanthine 8 mg	Colore naturellement la peau (Hâle) et protège des UV de l'intérieur.	Teint pâle • Sensibilité au soleil • Taches pigmentaires	Sunday Naturel	1 gélule matin (avec gras)	Aucune	60 gélules	2	22,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/astaxanthine-bioastin-8mg-gelules.html?srsltid=AfmBOorqbFeioG3T-gapsSbCf0ldiZ9kf0TKKkes0bL-elw-g48l2V7z
Vitamine B12 MH3A® 1000 µg	Accélère la vitesse de traitement du cerveau et protège la gaine des nerfs (nootropique/overclocking).	Ralentissement mental • Fatigue nerveuse • Régime Végétal	Sunday Naturel	1 comprimé sous la langue ou contre la joue et laisser fondre totalement NE PAS AVALER	Aucune	180 comprimés	6	13,90 €	<input type="checkbox"/>	https://www.sunday.fr/vitamine-b12-pastilles-mh3a-formule-1000-mcg.html

