

Guide de Sélection : Choisir votre Complément Optimum Nutrition

Étape 1 : Définir votre objectif principal

- Prise de masse musculaire : Priorisez les protéines à absorption rapide et les gainers.
- Sèche et perte de gras : Optez pour des isolats de protéines à faible teneur en glucides.
- Récupération et endurance : Mettez sur les acides aminés (BCAA) et la créatine.
- Énergie avant l'entraînement : Choisissez des boosters de pré-entraînement (Pre-Workout).

Étape 2 : Sélectionner le produit adapté

- Gold Standard 100% Whey : Le standard pour la construction musculaire quotidienne.
- Gold Standard 100% Isolate : Idéal pour une digestion rapide et une pureté maximale.
- Serious Mass : Pour les profils ayant des difficultés à prendre du poids (apport calorique élevé).
- Gold Standard Pre-Workout : Pour booster l'intensité et la concentration lors des séances.
- Micellar Casein : Parfait pour une libération prolongée de protéines, idéal avant le coucher.

Étape 3 : Checklist d'utilisation quotidienne

- Vérifier le dosage recommandé sur l'étiquette (ne pas dépasser les doses).
- Mélanger avec de l'eau ou du lait végétal selon vos besoins caloriques.
- Consommer la protéine dans les 30 à 60 minutes suivant l'entraînement.
- Maintenir une hydratation optimale tout au long de la journée.
- Conserver les poudres dans un endroit frais et sec, à l'abri de l'humidité.

Conseils d'expert pour optimiser vos résultats

- Les compléments ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée.
- La régularité est la clé : les effets se cumulent sur le long terme.
- Consultez un professionnel de santé avant de commencer une supplémentation si vous avez des antécédents médicaux.