MAI 2017

NUTRITION SPORTS

DES RÉSULATS SANS COMPROMIS

Propulsé PAR DSL

visitez-nous au **dslsupplements.com**

LONGUE VIE EN SANTÉ

LA CRÉATINE LE ROI DES **Suppléments**

LA MAGIE DES BCAA

LES BIENFAITS DES ACIDES AMINÉS

Whey
Concentré ou Isolat?

Nos détaillants

RIVE SUD

ACADÉMIE IMPAK MMA
3125 rue Bernard-Pilon, Local K-11
St-Mathieu de Beloeil, Qc

ACE ATHLÉTIK CLUB
2600 Boul.Ford, Suite 500
Chateauguay, Qc

ASPORTEK
347 rue Duvernay
Beloeil, Qc

CARDIOTONIK
909 rue Notre-Dame
Saint-Rémi, Qc

CLUB PROFORM
727 Ave.De Salaberry
Chambly, Qc

279 Boul.d'Anjou
Chateauguay, Qc

71 Route 132
Delson, Qc

50 Boul.Taschereau
La Prairie, Qc

ENTRAINEMENT KINERGIK
597 rue St-Jean
Longueuil, Qc

EXCEL GYM
37 rue Quenneville
Salaberry-de-Valleyfield, Qc

FITNESS GLOBALE
5165 Boul.Grande-Allée
Brossard, Qc

FIX SANTÉ
3500 Boul.Matte, Local 218
Brossard, Qc

GYM DORION
310 Boul.Harwood
Vaudreuil-Dorion, Qc

GYM ÉLITYS
50 Place de la Gabelle, Suite 540
Varennes, Qc

GYM SUMMUM
2101 rue Nobel
Sainte-Julie, Qc

GYM TONUS
385 Boul.St-Luc, Suite 101
St-Jean-sur-Richelieu, Qc

OGYM CHAMBLY
1705 Boul. De Périgny
Chambly, Qc

OGYM ST-JEAN
600 rue Pierre Caisse
St-Jean-sur-Richelieu, Qc

MONTÉAL

ATOMIK NUTRITION
1568 Ave. du Mont-Royal Est

FOBUSS NUTRITION
1303 rue Ste-Catherine Est

FITNESS CITY SUPPLEMENTS
2101 Trans Canada Hwy
Dorval, Qc

GYM FIT FORME
9210 Boul.Maurice-Duplessis

MET GYM
7932 rue Sherbrooke Est
5841 Boul.Henri-Bourassa Est

OGYM MONTRÉAL
333 rue Notre-Dame Est, Suite 106

OGYM LACHINE
2972 rue Remembrance

LAVAL – RIVE NORD

FOBUSS NUTRITION
825 Boul. Curé-Labelle
Laval, Qc

142 25e Avenue
Saint-Eustache, Qc

GYM FIT FORME
3916 Autoroute Laval Ouest
Laval, Qc

PHYSIQUE EXTRÈME
164 rue Saint-Louis
Saint-Eustache, Qc

LANAUDIÈRE

ATOMIK NUTRITION
84 rue Baby
Joliette, Qc

190-2 rue Notre Dame
Repentigny, Qc

1502-A Chemin Gascon
Terrebonne, Qc

GYM ADRÉNALINE
3869 rue Quenn
Rawdon, Qc

KLUB ATHLÉTIK
325 Monté-Masson
Terrebonne, Qc

LE CONCEPT SANTÉ O'GYM
285 Monté-Masson
Mascouche, Qc

LAURENTIDES

GYM OXYBLUB
510 rue St-Jovite
Mont-Tremblant, Qc

GYM ST-SAUVEUR
700 rue Jean-Adams
Saint-Sauveur, Qc

GYM ST-DONAT
480-3 rue Principale
Saint-Donat-de-Montcalm, Qc

LE PARK
1107 Boul.Curé-Labelle
Blainville, Qc

MOUVEMENT ACTION
17 500 rue De Val l'Espoir
Mirabel, Qc

ESTRIE – BOIS FRANC

COMPLEXE SPORTIF INTERNATIONAL
50 Chemin de la plage des Cantons
Magog, Qc

GYMNASE MAXIFORME
98 Boul.Bois-Franc Nord
Victoriaville, Qc

LA PALESTRIE
1444 rue Ricard
Acton Vale, Qc

POWER GYM 500
48 Boul.Pie IX
Granby, Qc

ULTRA NUTRITION
900 Boul.St-Joseph
Drummondville, Qc

OUTAOUAIS

ROYAL SUPPLÉMENTS
4 rue Impasse de la Gare-Talon
Gatineau, Qc

ULTRA FORME PLUS
2098 Chemin de Montréal
Masson-Angers, Qc

QUÉBEC – BEAUCE

ATOMIK NUTRITION
1970 rue de l'Interlude
Québec, Qc

CARDIO GYM
9725 5e Avenue
Saint-Georges, Qc

NUTRITION S.G
9055 Boul.Lacroix
Saint-Georges, Qc

SAGUENAY

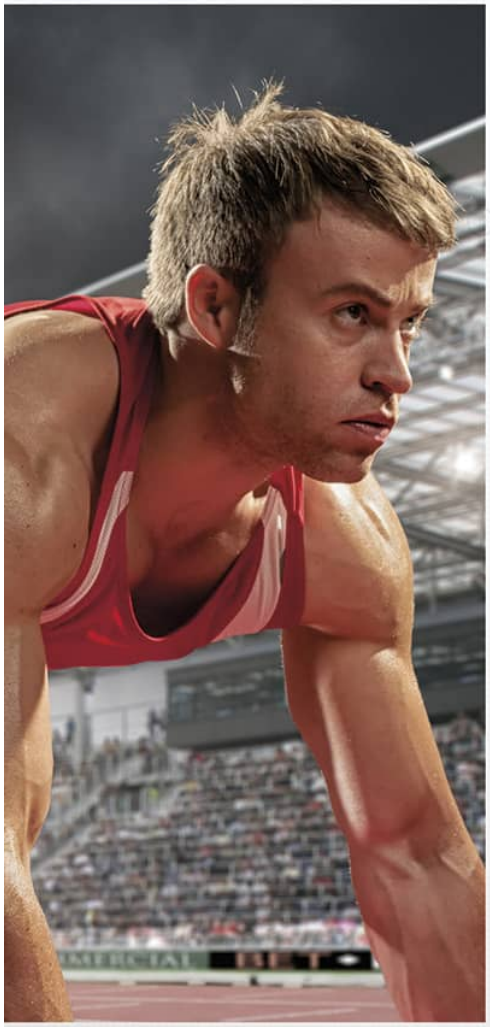
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC
555 Boul.de l'Université
Chicoutimi, Qc

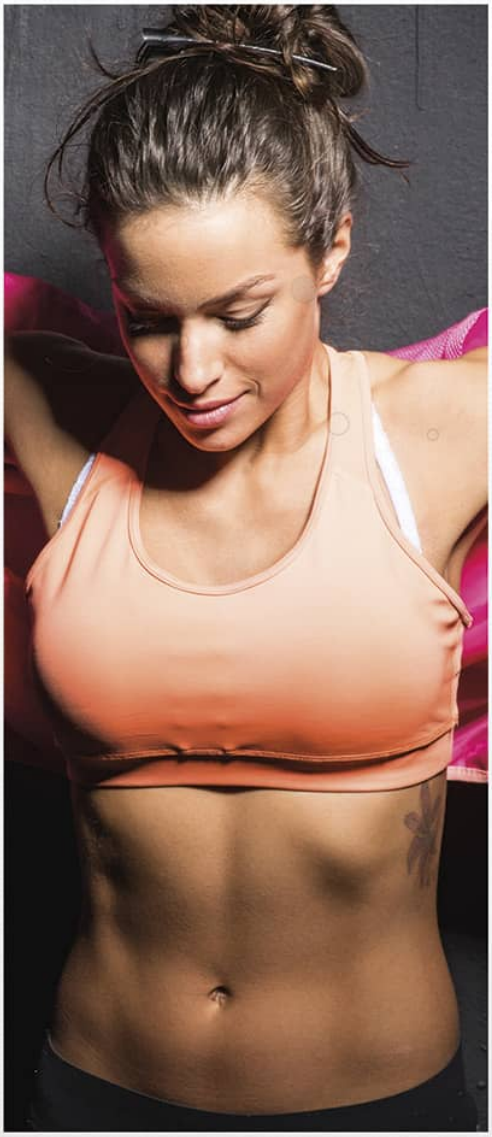
INFOGRAPHIE

Creative Drops
www.creativedrops.ca

RÉDACTION

Daniel Tremblay





04
05 **Introduction de DSL**
Qui sommes-nous?

06
07 **Whey**
Concentré ou Isolat?

08
09 **Bcaa**
La magie des BCAAs

10
11 **L-Glutamine**
Qu'est-ce que la L-Glutamine

12
13 **Gladiator**
Quelques informations

14
15 **Créatine**
Le roi des suppléments

16
17 **CLA**
Par DSL Suppléments

18
19 **L-Carnitine**
Le Levocarnitine

> “ LES PRODUITS DE DSL SONT SANS CONTREDIT LES MEILLEURS SUPPLÉMENTS SPORTIFS SUR LE MARCHÉ

DSL est centré sur les résultats

DSL ET LES SUPPLÉMENTS SPORTIFS

Donnez le meilleur, soyez fort, longue vie en santé

DSL est reconnu pour sa fabrication de suppléments nutritionnels haut de gamme certifiés par Santé Canada. DSL s'efforce continuellement de maintenir une réputation inébranlable pour la livraison de produits, services et solutions exceptionnelles où la qualité et la fiabilité sont de la plus haute importance. DSL est appuyé par un groupe d'experts avec la mission de fournir des suppléments nutritionnels de pointe vous procurant des résultats sans compromis tout en ayant votre santé à coeur votre santé.

ALLER DE L'AVANT AVEC DSL EST L'UNE DES DÉCISIONS QUE J'AURAIS SOUHAITÉ RÉALISER PLUS TÔT.

Nous mettons l'accent sur l'importance de notre ressource la plus précieuse, nos clients. DSL est reconnu pour sa fabrication de suppléments nutritionnels haut de gamme certifiés GMP et approuvés par Santé Canada.

DSL dispose d'une vaste gamme de produits qui est soutenue par une équipe expérimentée dédiée à s'assurer que les besoins de nos clients sont toujours satisfaits. Avec cet oeil sur la qualité et la satisfaction du client.

DSL a été l'un des pionniers dans l'industrie des suppléments nutritionnels à certifier ses produits avec les normes GMP. Cela représente notre engagement envers nos clients dans notre philosophie de fournir une qualité exceptionnelle dans la livraison de tous les produits que nous fabriquons chez DSL.

DSL est centré sur les résultats! Nous construisons des produits sans compromis.

WHEY Concentré ou Isolat?

> « J'UTILISE LES PRODUITS DSL DEPUIS LEUR LANCEMENT. ILS ONT COMPLÉTEMENT TRANSFORMÉS LA MANIÈRE DONT JE M'ENTRAINE.

Quelle est la différence entre la whey concentré et la protéine de whey isolate? Cette interrogation légitime nous amènent infailliblement à une sous-question: "Mais quelle est la meilleur des deux" Voyons de quoi il en retourne. Premièrement, la whey n'est pas une protéine mais une classe de protéine groupée selon leur solubilité et leur mode de fabrication (whey isolate, whey hydrolisée, whey concentrée). On obtient le whey quand on met un agent coagulant dans le lait; la partie qui coagule est le fromage, et celle qui ne coagule pas est le whey ou plus précisément les fractions de whey.

WHEY CONCENTRÉE

La whey concentrée (WPC80) est normalement standardisée à 80% de protéine par poids (gramme de protéine vs gramme de poudre totale dans la mesure). Le reste des calories vient des hydrates de carbone et du gras normalement présent dans un concentré. Les hydrates de carbones contenus dans le concentré sont essentiellement du lactose. Or, plusieurs adultes ne produisent pas suffisamment de lactose pour bien digérer le whey concentré - ce qui peut occasionner des perturbations intestinales. Pour ceux qui n'ont pas de problèmes à digérer le lactose, le whey concentré demeure un excellent rapport prix/qualité!

WHEY ISOLATE

Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, le whey isolate n'est pas un produit tellement différent du concentré - il est produit tout simplement en purifiant le concentré jusqu'à ce qu'il ne reste plus de sucre (oui le lactose est un sucre) et de gras.Ce qui nous donne une concentration de 90% de protéine, le 10% restant compte pour la saveur et l'édulcorant. On reconnait la qualité d'une whey isolate à son contenu faible en sodium. La ISO PRO de DSL par exemple, avec un incroyable 6mg pour 27gr de protéine trône au sommet.

TEST COMPARATIF **BASÉ SUR LES 7 CRITÈRES**

Goût
Le concentré l'emporte avec une saveur plus prononcée.

Solubilité
N'ayant ni gras, ni sucre, ni fibre quelconque, l'isolate se mélange beaucoup mieux.

Digestibilité
Sans lactose, sans gras, sans fibre, avantage isolate!

Texture
Le concentré gagne cette manche, car les gras et les fibres lui donnent une texture plus veloutée.

Ingrédients
Avec une liste d'ingrédients épurée et pratiquement aucun sodium, l'isolate domine nettement

Prix
Le concentré sort gagnant au niveau rapport qualité/prix. Alors oui, l'isolate est plus cher... Cependant si on compare un shake de whey isolate (200 ml de lait d'amende, 1 petite banane, 1 mesure de whey ISO) à un sandwich - aux oeuf ou à la dinde acheté dans un magasin de santé, on réalise vite qu'à moins de $3,00 (versus 5$ à $6 pour le sandwich) le shake d'isolate est une aubaine!

Efficacité
Au niveau santé et performance musculaire, l'isolate a un léger avantage dû à son contenu plus élevé en leucine (synthèse des protéines) et cystéine (antioxydant).

Alors l'isolate remporte notre match comparatif 4 à 3

Mais peu importe votre choix, assurez-vous d'acheter des produits de qualité supérieure.

DSL vous offre une qualité irréprochable, soit dans le concentré ou l'isolate, avec un choix de saveurs remarquable!

La Magie Des **BCAAs**

Un signal. Un simple signal envoyé au cerveau pour stimuler le processus anabolique du mTOR et activer par la suite la protéine p70S6 Kinase, considérée essentielle à l'hypertrophie musculaire.

Voilà comment débute l'histoire des BCAAs. De tous les acides aminés que contiennent les protéines, les plus remarquables sont la leucine, isoleucine et valine (BCAA)

En effet, ces 3 acides aminés essentiels comptent pour environ 18% du tissue musculaire et on une influence directe sur le métabolisme des protéines de deux façons.

La première en boostant la synthèse des protéines (anabolisme) et la deuxième en diminuant la dégradation de celle-ci (anti-catabolisme). **De plus l'effet des BCAAs opère aux niveaux suivants :**

- ✔ Supporte le système immunitaire
- ✔ Réduit la fatigue
- ✔ Diminue la douleur musculaire après l'exercice
- ✔ Améliore la vitesse de récupération
- ✔ Augmente la production de testostérone et des hormones de croissance (HGH)
- ✔ Réduit le niveau de créatine Kinase *(un marqueur du domage musculaire)* après l'entraînement lorsque pris avec des hydrates de carbones!
  (Publié dans Medicine Sports and Science)
- ✔ Une étude Australienne a corroboré l'importance de la prise d'hydrate de carbones avec les BCAAs pour promouvoir le flux d'acide aminés dans les tissus musculaires...

TRUC NO 1

Faire disparaître la faim
Vous êtes invité au resto ou chez des amis à l'improviste mais vous voulez garder le contrôle de votre appétit. Tout ce que vous avez à faire est de prendre une portion de BCAAs dans un grand verre d'eau froide 30 minutes avant votre rendez-vous. Effet de satiété garanti! Votre volonté inflexible fera l'envie de vos amis.

NOS SUPERS TRUCS & ASTUCES

TRUC NO 2

Annuler les effets délétères de votre prochain "Cheat meal".
Tout le monde a droit à un repas de tricheries une fois de temps en temps. Mais saviez-vous qu'après seulement un repas de malbouffe contenant plus de 40 gr de gras saturé il se produit des changements négatifs au niveau cardio-vasculaire?

Heureusement, une étude sur les rats a démontré que ceux qui avaient reçus des BCAAs en même temps qu'un repas très riche en gras avaient un meilleur profile métabolique (glucose, insuline) et bénéficiaient d'une réduction important de l'inflammation des tissus adipeux!

TRUC NO 3

Épatez vos amis lors de votre prochain marathon en retranchant 25 minutes à votre parcours!

En effet, un groupe de marathoniens qui avaient utilisé des BCAAs tout au long de la course, sont arrivés au but en moyenne 25 minutes avant les sujets du groupe témoin qui avaient pris un placebo.

N.B. Il s'agissait d'une étude double-aveugle contrôlée sur des coureurs amateurs

BAISSEZ VOTRE TAUX DE GRAS À 4% SANS PERDRE UNE ONCE DE MUSCLE!

Ce tour de magie est le plus connu de tous, mais aussi le plus difficile à exécuter! Voici le protocole gagnant. Le premier mois de votre préparation, prenez 10 gr de BCAAs après l'entraînement. Le deuxième mois, prenez 10gr avant et 10 gr après. Le troisième et dernier mois, 10gr à jeun le matin (avant 20 minutes de cardio modéré) 10gr avant la musculation, 10gr après et 10gr 30 minutes avant le coucher. Coupez le cardio complètement les 2 dernières semaines et augmentez vos carbs afin de préserver votre masse musculaire. Réduisez aussi l'intensité de vos entraînement afin de restaurer vos réserves de glycogène. Voilà! Comme vous le voyez les BCAAs sont bénéfiques non seulement pour les culturistes, mais aussi pour les cyclistes, joueurs de soccer, de football, pour ceux qui font du crossfit ou le fameux Iron Man du Mont-Tremblant... Personnellement, je prends 5gr de BCAA DSL avant et 10gr après mon entraînement. J'ai appliqué le même protocole, avec succès, à tous les boxeurs professionnels que j'ai suivis depuis une quinzaine d'années.

En général un dosage de 5 à 20gr par jour est recommandé. Le ratio idéal de 2:1:1 (Leucine, Isoleucine,valine) est similaire à ce qu'on retrouve dans les protéines animales.

L'important c'est de consommer des BCAAs qui contiennent un minimum de 3gr de leucine par portion, avant et après le trainning et de les prendre avec des carbs en poudre, comme Carb Motion de DSL.

Les BCAAs pure concentration de DSL vous donnent 4,5gr de leucine par portion. Ils ont une saveur naturelle délicieuse et un édulcorant naturel - le Stévia.
De plus le format 500gr vous fera économiser! Alors, laissez opérer la magie...parce-que vous voulez des résultats, n'est-ce pas?

Qu'est-Ce Que La **L-Glutamine** - *Ajinomoto DSL*

Produit polyvalent par excellence, cet acide aminé important (60% dans la circulation sanguine) ne fait rien de dramatique, mais opère en douceur dans l'organisme, et ce à plusieurs niveaux. L'utilisation de la glutamine dans le marché du Fitness découle de son application médicale (grands brûlés, catabolisme extrême, déshydratation etc...)

On trouve la glutamine le plus souvent dans la forme L-glutamine (la lettre L confirmant qu'elle est de source naturelle) dans la viande, les œufs, produits laitiers, épinards et aussi dans les suppléments alimentaires. Considérée comme un acide aminé circonstanciel, la glutamine exerce ses propriétés anti-catabolique en proportion directe avec le niveau de stress imposé au corps! Conséquemment la fréquence et l'intensité des entraînements (critères inconditionnels du progrès) vont dicter son utilisation...

Faites-vous du Cross-Fit, du Boot Camp, Iron Man, cyclisme, de la musculation avec des Drop Sets et Super Sets, de la boxe ou suivez-vous une diète faible en carbs?

- ✔ Bienfaits de la glutamine
- ✔ Augmente la vitesse de récupération
- ✔ Aide à maintenir l'hydratation cellulaire
- ✔ Stimule la production de HGH (hormone de croissance)
- ✔ Facilite la digestion
- ✔ Réduit l'hyperacidité stomacale
- ✔ Peut se convertir en glucose lors de diète faible en carbs
- ✔ Excellent pour les vegans et les végétariens
- ✔ Vient compléter l'action anabolique de la créatine
- ✔ Prévient l'hypercatabolisme
- ✔ Aide à diminuer les envies de sucre

À moins d'une condition médicale spécifique, la glutamine peut-être prise à l'année longue sans effets négatifs.

“ J'ADORE CE PRODUIT ET CETTE ENTREPRISE CLIENT DE DSL DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES

À MOINS D'UNE CONDITION MÉDICALE SPÉCIFIQUE, **LA GLUTAMINE PEUT-ÊTRE PRISE À L'ANNÉE LONGUE SANS EFFETS NÉGATIFS.**

Posologie et Applications

Dans la plupart des cas :
5 gr de glutamine 45 min. avant l'entraînement et 10 gr immédiatement après avec un shake.

Avant le cardio à jeun :
10 gr dans un grand verre d'eau 30 minutes avant la session.

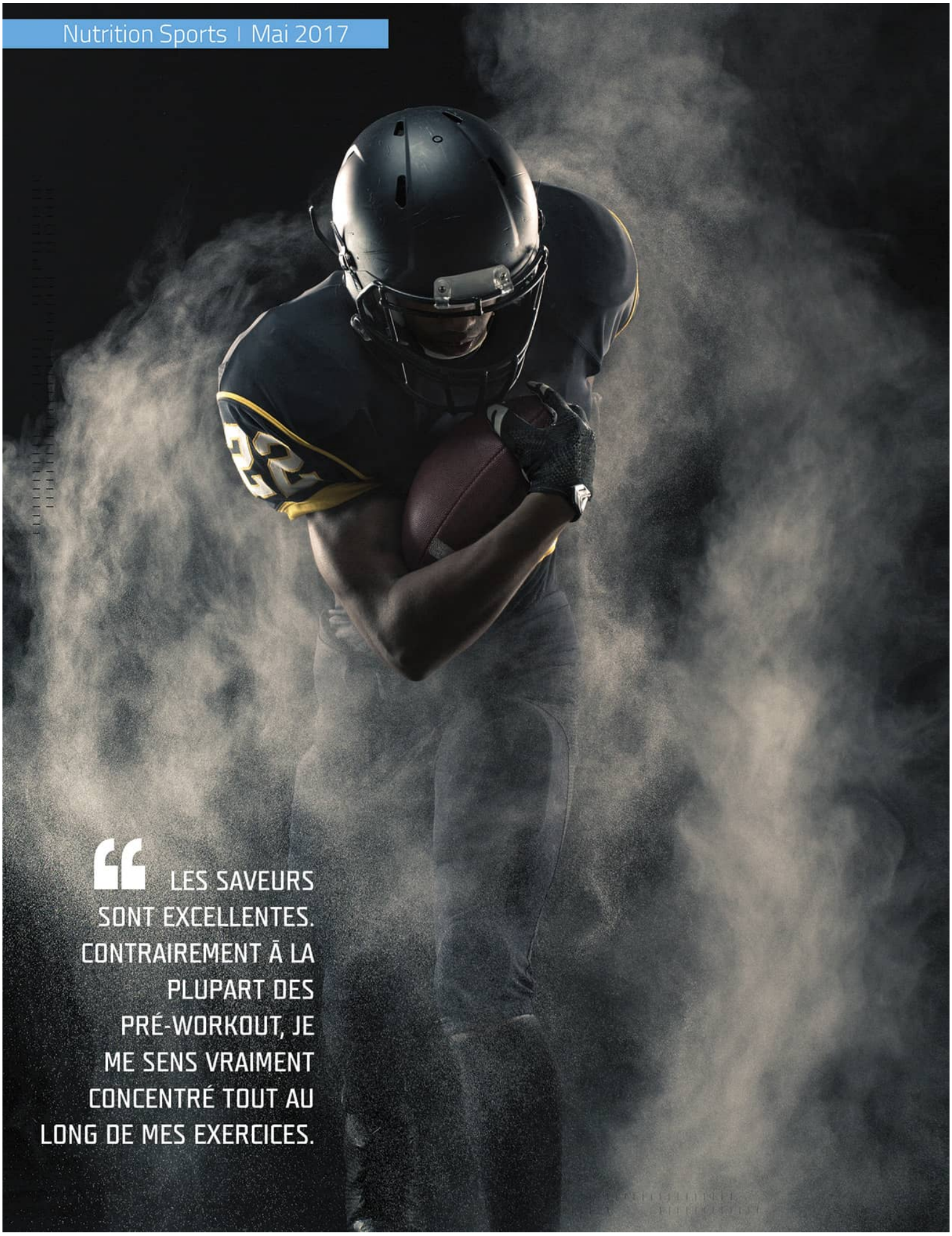
Au coucher pour aider à brûler du gras :
10 gr dans un 1/2 verre d'eau, 30 min. avant le coucher. 1h30 après le coucher, le corps commence à libérer l'hormone HGH - brûleur de gras par excellence et la glutamine peut en maximiser l'effet, si elle est prise dans un estomac vide.

Marathon / Iron Man :
Mélanger 15 gr de glutamine DSL et 2-3 scoops de carbs DSL en poudre dans 1,5 litre d'eau. Boire au besoin.

La glutamine agit plus rapidement lorsqu'elle est prise à tous les jours! Des biopsies de cellules musculaires prélevées 36 après un entraînement intensif démontrent un métabolisme accru des protéines chez tous les sujets.

N.B. La L-Glutamine DSL d'ajinomoto, de grade pharmaceutique, est micronisée pour une biodisponibilité maximale! Compatible avec les régimes végétaliens (de source 100% non-animale) elle est reconnue comme la meilleure qualité sur le marché mondial.

La question ..... **Croyez-vous que votre entraînement est intense .... ??**



« LES SAVEURS SONT EXCELLENTES. CONTRAIREMENT À LA PLUPART DES PRÉ-WORKOUT, JE ME SENS VRAIMENT CONCENTRÉ TOUT AU LONG DE MES EXERCICES.

Quelques informations sur notre **Gladiator**

Vous augmentez votre endurance musculaire d'environ 15 à 20%

Plusieurs personnes s'entraînent en fin de soirée ou elles ont une plus grande sensibilité aux stimulants. Il ne faut pas oublier que la demie-vie des stimulants naturels est d'environ 5 heures.

Par exemple, si vous prenez 400mg de caféine vers 17h00, à 22h00 vous en avez encore 200mg qui circule dans le sang! Alors vos chances de vous endormir a 22h30 sont à peu près identiques à celles de gagner à la 6/49 et de recevoir l'ordre du Canada dans la même semaine. Bon, revenons à nos moutons, ou plutôt à nos pré-workouts.

En boostant la Bêta-Alanine à 3000mg on maximise l'endurance musculaire - réduction de l'acide lactique - sans agir sur le système nerveux central. Avec 2000mg d'Arginine on augmente la production de nitric oxyde et subséquemment on s'assure d'une meilleure vasodilatation.

Un autre acide aminé intéressant, la Tyrosine 1000mg souvent appelé le stimulant des neurones, réduit la pression, le stress et augmente la concentration.

Un champion canadien de billard à qui j'avais recommandé 2000mg avant une compétition ne tarissait pas d'éloge sur le produit.

Le meilleur produits que l'on peut combiner à la Tyrosine est sûrement la caféine à cause de son action synergétique unique avec celle-ci. Vous augmentez ainsi votre endurance musculaire d'environ 15 à 20% sans trop élever votre cortisol.

La synéphrine stimulant naturel dérivé de la pelure d'orange, permet de libérer l'épinéphrine dans le sang, résultant en un niveau d'énergie accru et une meilleure utilisation de l'oxygène. La niacinamide est une forme active de la vitamine B3. Elle agît comme un précurseur de l'énergie cellulaire et a de plus des propriétés anti-inflammatoires.

Un des rôles de la vitamine B9 (folate) est la conversion des hydrates de carbones en énergie. Elle sert aussi à la formation des globules rouges. Tout comme la vitamine B12. Cette dernière joue également un rôle dans la synthèse de la DNA. La vitamine C en plus de stimuler la production de collagène, facilite la production du NO (vasodilatateur). Sans aucun doute la meilleure vitamine pour la santé cardiaque et pour prévenir les maux de dos!

Finalement, la créatine monohydrate supporte la production endogène de phosphocréatine et d'ATP, vous assurant de meilleures performances à l'entraînement.

L'UN DES SEULS PRE-WORKOUT QUE J'UTILISE DEPUIS LES DERNIÈRES ANNÉES. GLADIATOR EST SANS AUCUN DOUTE MON PRODUIT COUP DE COEUR. ”

LA CRÉATINE
Le Roi Des Suppléments

Jamais aurait-on pu imaginer un tel succès. . .

En 1992 la créatine arrivait sur le marché Nord-Américain avec un prix exorbitant de 150$ pour 500gr de poudre ! Les acheteurs hésitèrent. Suite à une campagne d'information bien menée, quelques-uns se risquèrent. La machine à rumeurs démarrât :
' *J'ai pris 4 livres en l semaine* ' disait l'un.
'Mon bench press a augmenté de 20% se vantait l'autre.
En peu de temps les ventes explosèrent de façon exponentielle. Le trône était libre, le roi a pris sa place. Un produit culte naissait

BON À SAVOIR...

La créatine est un acide organique nitrogéneuse combinant L-Arginine, L-glycine et L-méthionine. Notre corps en produit naturellement et on en retrouve dans la viande (Kreas en grec veut dire chair). Le poisson en est aussi une excellente source.

La créatine n'est pas un produit hormonal, ni un précurseur d'hormones. De tous les suppléments alimentaires sur le marché, c'est sans aucun doute le meilleur rapport performance/prix que l'on peut se procurer.

Quelle controverse ? La controverse ?

Oui, on doit avouer que les premières années, la question que tout le monde se posait était : 'Est-ce dangereux pour la santé à long terme?

Le long terme est arrivé. Il n'y a plus de controverse — il n'y a qu'un consensus à travers la communauté scientifique, appuyé par plus de 20 ans de recherches. e.i. des centaines d'études double/aveugle avec placebo, menées par les Universités les plus prestigieuses du monde !

Difficile de réfuter une méta-analyse...Pour mettre les choses en perspectives le LD50 (dose mortelle pour 50% des sujets testés) pour le sel de table est d'environ 1 tasse à jeun. Il n'y a pas de LD50 pour la créatine.

FONCTIONNEMENT

Un supplément de créatine mono-hydrate (95% des études ont été faites sur cette forme basique) permet d'augmenter les réserves d'ATP dans les muscles.

BIENFAITS

- Augmentation de la force musculaire de 15% à 20% après seulement 6 jours!
- Le seul supplément alimentaire qui améliore le tonus musculaire. Combat la sarcopenie: la fonte des muscles dû au vieillissement après 50 ans!
- Des jeunes hommes qui ont eu un plâtre (suite à une fracture du bras) ont pendant deux semaines ingéré 20gr de créatine par jour et réduit de beaucoup la perte de masse et de force comparer au groupe témoin (placebo).
- Des gens ayant âgés de 60 à 80 ans, ayant pris 5gr de créatine par jour pendant 3 semaines ont pu constater une amélioration marquée de leur mémoire.
- Des athlètes ont vu leur temps de réaction augmenter.
- Une expérience scientifique sur des rats nourris à la créatine a démontré une longévité accrue de 9%.

CE PRODUIT EST TRÈS PRÉCIEUX POUR MOI. CONSTRUCTEUR DE FORCE MUSCULAIRE ÉTONNANT, TOUT EN ÉTANT À UN PRIX ABORDABLE.

Comment prendre la **créatine**

PROTOCOLE

Il y a deux façons de prendre la créatine. La plus populaire, celle que je préfère, consiste en une phase de saturation de 20 gr par jour (4 X 5gr) pendant 1 semaine, suivi d'une dose d'entretien de 5gr par jour. La seconde façon est une saturation progressive. Vous prenez 5gr par jour continuellement et vous atteindrez la saturation maximum au bout de 3 à 4 semaines. Les doses mentionnées ci-dessus sont pour les hommes. Pour vous mesdames il suffit de couper les doses en deux, soit 10gr et 2,5gr pour garantir des fesses d'acier!

QUAND

Le meilleur moment pour prendre la créatine c'est après l'entraînement, idéalement mélangée avec de la protéine de Whey et des Carbs en poudre ou un fruit. Assurez-vous d'acheter une créatine micronisée et pure à 99% comme celle de DSL.

La créatine peut profiter à tous les gens qui s'entraînent ou font des sports ou la vitesse et l'explosion est requise. Regardez sur You-Tube le champion David Lemieux faire une série de bench press avec 225 lbs et vous serez convaincu.

Contre-indication

La créatine est contre indiquée pour les gens souffrant de problèmes rénaux. Personnellement, j'utilise la créatine depuis 24 ans. Mes fonctions rénales et hépatiques sont normales et ma pression sanguine est de 110/72.

À mon avis. Les deux meilleures alliées de la créatine sont la protéine Whey et la vitamine D3. Un essaie de 8 semaines vous convaincra.

CLA par DSL suppléments

L'acide linoléique conjugée (CLA), aussi appelée acide ruménique, fait référence à 2 ou plusieurs isomères d'Oméga 6 (gras essentiel - le corps humain n'en produit pas) qu'on retrouve principalement dans les produits laitiers et la viande.

Les recherches préliminaires avaient démontré que le CLA augmentait le métabolisme basal (dépense d'énergie) et inhibait la protéine lipase - un enzyme responsable de la synthèse du gras.

Diminue la formation de plaque dans les artères

Or, suite à des centaines d'études au fil des années, plusieurs autres bénéfices santé ont été répertoriés :

- ✔ Retarde l'apparition du diabète
- ✔ Diminue la formation de plaque dans les artères
- ✔ Peut contrer les infestions virales
- ✔ Fait Baisser le taux de triglycérides
- ✔ Diminue le taux d'interleukines 1L6 dans le sang, résultant en une action anti-inflammatoire
- ✔ Augmente la catalase et le glutathione peroxydase (2 puissants anti-oxydants)

En Amérique du Nord, la consommation de CLA a diminué de 80% dans les deux dernières décennies... Y aurait-il un lien avec le taux d'obésité morbide que nous connaissons présentement, malgré les milliards que les gouvernements dépensent pour sensibiliser la population?

L'intérêt pour l'acide linoléique conjugué a commencé quand un chercheur de l'université du Wisconsin a démontré que le CLA contenu dans la viande hachée prévenait le cancer chez les souris! Pourtant, le CLA est plutôt reconnu comme un "gras qui brûle du gras". Voyons ce qu'en dit la communauté scientifique.

RECONNU COMME UN GRAS QUI BRÛLE DU GRAS

ÉTUDES

Une des premières études dont j'ai eu connaissance, avait été réalisée sur des sujets masculins. Après 4 semaines seulement, ces hommes avaient perdu en moyenne 1" de tour de taille, avec un dosage quotidien de 3,200 mg de CLA.

Une autre étude, faite au Danemark, comprenant 60 sujets (20 hommes, 40 femmes) a démontré qu'après avoir pris 5 grammes de CLA pendant 12 semaines, leur taux de gras avait baissé de façon significative comparé au groupe témoin (placebo) qui avait pris 9 grammes d'huile d'olive.

Finalement, une étude à long terme faite par Jean-Michel Gaullier, PhD et publiée dans le très sérieux American Journal of Clinical Nutrition a donné les résultats suivant: Après avoir consommé entre 3,6 gr et 4,5gr de CLA à tous les jours sur une période de 12 mois, 149 femmes et 31 hommes ont réduits leur taux de gras de 9%. Et cela, sans changer leur style de vie ou leurs habitudes alimentaires!

De plus, la prise de leur pourcentage de gras avant et après l'étude avait été réalisée avec la technique très précise du Body scanning (DEXA). Donc la marge d'erreur était pratiquement nulle.

BON À SAVOIR

Prenez toujours votre CLA avec les 3 repas, 3 fois par jours (déjeuner, dîner, souper). Le CLA n'a aucune propriété stimulante. Donc il peut être combiné à un brûleur de gras traditionnel (L-Carnitine 1500mg ou Lipo Cut DSL) en mode préparation pour une compétition.

Les culturistes en phase de prise de masse, peuvent ajouter CLA à leur diète pour limiter l'excédent de gras suite à une augmentation des calories.

Pour des résultats supérieurs avec l'acide linoléique conjugué ajustez vos calories en conséquence :

Si vous avez un métabolisme lent, 10 fois votre poids en calories répartit sur 6 repas vous donnera des résultats en 6 semaines à peine.

Si vous avez un métabolisme un peu plus rapide, 12 fois votre poids en calories vous donnera les résultats escomptés.

DSL fait un CLA sans OMG et extrait de première pression à froid. Je vous suggère le dosage suivant :

2 capsules avec le déjeuner , 2 capsules avec le dîner et 2 capsules avec le souper.

> “LE CLA FONCTIONNE PARFAITEMENT. J'AI OBTENU DES RÉSULTATS TRÈS RAPIDEMENT. MERCI DSL.
>
> - PATRICE RUEL, ENTRAINEUR

Qu'est-Ce Que Le **Levocarnitine?**

Mieux connu sous l'appellation de L-Carnitine, ce nutriment avait été identifié, originalement, comme la vitamine Bt, même si biochimiquement il ne correspond pas à la vraie définition d'une vitamine. Or il s'agit plutôt d'un acide aminé conditionnel, naturel (d'où le préfixe levo) que l'on retrouve exclusivement dans les tissus musculaires. La biosynthèse de la carnitine se fait surtout dans le foie et les reins à partir de la lysine et de la méthionine. Cependant, la concentration de carnitine dans les cellules diminue au fur et à mesure que l'on vieillit.

Dans les aliments, retrouve surtout la carnitine dans les produits laitiers et la viande; mais les végétaux en contiennent aussi une petite quantité. À titre d'exemple, l'agneau contient 190 mg de carnitine pour 100gr de viande, alors que les patates, les avocats et les lentilles en contiennent seulement 2mg par 100gr.

Contrairement à la plupart des brûleurs de gras, la carnitine n'a aucuns effets sur le système nerveux. Son action se fait au niveau du transport des acides gras à chaîne longue dans la mitochondrie des cellules musculaires. Une fois ce processus effectué, ces acides gras peuvent se combiner à l'oxygène pour produire l'ATP - l'énergie à l'état pur. Au final, le résultat de l'utilisation du gras comme source d'énergie première sera la préservation du glycogène musculaire; ce qui se traduira par une augmentation du VO2 max et de la concentration.

Une étude double-aveugle avec un contrôle-placébo, à démontré que des athlètes de haut niveaux, après avoir pris (2 fois par jour) 1,5gr de carnitine pendant trois semaines, avaient augmenté leur VO2 max de 6%

Les faits

- La dose de saturation de la carnitine s'établit à 2gr à la fois
- Il y a une évidence que la carnitine peut diminuer le risque de mortalité dû à l'arythmie, chez les gens qui ont fait un infarctus.
- La carnitine protège les neurones et tempère les effets du vieillissement.
  Une augmentation de la densité des récepteurs androgéniques a été observée chez les sujets qui prenaient de la carnitine.
- Quatre études ont démontré une réduction significative du CK (biomarkeur du dommage musculaire) et de la douleur après l'exer-
- cice-dû à l'action anti-inflammatoire de la carnitine.
  La carnitine aide à récupérer plus rapidement après une séance d'entraînement intense.
- Trois antioxydants majeurs (SOD, glutathionne, catalase) sont boostés par la prise régulière de carnitine.
  Une étude faite en 2008 sur des rats (femelles) qui avaient pris de la carnitine a démontré une augmentation de la densité osseuse.
- Les études cliniques sur la L-Carnitine ont été effectuées avec des dosages de 2 à 4gr par jour. Aucun effets secondaires importants n'ont été signalés.
- Prenez votre carnitine 45 à 60 minutes avant votre entraînement, avec votre repas ou dans un shake. Que vous fassiez du kayak, du vélo ou de la musculation, vous serez le bénéficiaire d'une source d'énergie intarissable et d'un focus mental sans faille!

LE MEILLEUR POUR LA FIN!

Avez-vous déjà regardé la course du 5,000 mètres aux Jeux Olympiques? Oui? À preuve que ce n'est pas comment ça commence qui est important, mais comment ça fini...même chose en amour, en affaires, en voyages etc.

Oui la carnitine fonctionne très bien d'elle-même, mais je vous assure qu'on peut en décupler l'effet en la prenant simultanément avec la caféine et la tyrosine.

Or, je vous propose donc une "Transformation Challenge" de sept semaines! Vous voulez brûler le maximum de gras pour un photo-shoot? Ou bien établir de nouveaux records personnels en Cross Fit?

Voici comment:

Premièrement, si vous faites de la musculation, je vous suggère d'intégrer la technique d'entraînement la plus hot du moment - les clusters sets!. Tapez cluster sets sur Google.

Deuxièmement, vous allez prendre le shake ci-dessous 2 fois par jours, (un des deux 45 à 60 min. avant l'exercice).

> “ MON NIVEAU D'ÉNERGIE EST MAINTENANT SPECTACULAIRE. GRACE Ā LA L-CARNITINE, JE ME SENS VRAIMENT BIEN.

DSL

BESOIN D'ÉNERGIE?

Source de glucides pour soutenir la production d'énergie.

CARB MOTION

44G GLUCIDES

4 SOURCES DE GLUCIDES

SANS LACTOSE

- Aide à maintenir la performance et promouvoir l'endurance lors d'exercices soutenus (plus de 60 minutes) et de grande intensité.