

# **Dyn** **Dag**<sup>®</sup> **DIGITAL**

N°154 JUILLET À OCTOBRE 2022

## **ENTRAÎNEMENT**

**RENFORCEZ L'EFFICACITÉ  
DE VOS SÉANCES**

## **SUPPLÉMENTATION**

**SÉCHEZ VOS ABDOS  
EN UN TEMPS RECORD**

## **NUTRITION**

**ADOPTÉZ LA BONNE  
TECHNIQUE POUR BRÛLER  
LES GRAISSES**

# FACTEUR DE **CONSTRUCTION MUSCULAIRE**



**39,90€**  
400 G

**> JE SHOPPE**

# LES OFFRES INCONTOURNABLES

## COMPLEXE NUTRITIONNEL INTÉGRÉ



2200 g

Le 3ème à

**5€**

J'ÉCONOMISE 67,90€

PRIX DU LOT :

**150,80€**

> J'EN PROFITE

## COMPLEXE NUTRITIONNEL INTÉGRÉ



1100 g

Le 3ème à

**1€**

J'ÉCONOMISE 38,90€

PRIX DU LOT :

**80,80€**

> J'EN PROFITE

## SUPPORT D'OPTIMISATION



300 g

Le 3ème à

**5€**

J'ÉCONOMISE 29,90€

PRIX DU LOT :

**74,80€**

> J'EN PROFITE

## BRÛLEUR DE GRAISSE



90 softgels

Le 3ème à

**5€**

J'ÉCONOMISE 8,90€

PRIX DU LOT :

**32,80€**

> J'EN PROFITE

## CRÉATINE



450 g

Le 3ème à

**5€**

J'ÉCONOMISE 39,90€

PRIX DU LOT :

**94,80€**

> J'EN PROFITE

# ACIDES AMINÉS



300 g

Le 3ème à  
**5€**

J'ÉCONOMISE 20,20€

PRIX DU LOT :  
**55,40€**

> J'EN PROFITE

# BRÛLEUR DE GRAISSE



400 g

Le 3ème à  
**5€**

J'ÉCONOMISE 44,20€

PRIX DU LOT :  
**103,40€**

> J'EN PROFITE

# PROTÉINE



900 g

Le 3ème à  
**1€**

J'ÉCONOMISE 32,00€

PRIX DU LOT :  
**67,00€**

> J'EN PROFITE



## ***SUPPLÉMENTATION***

### ***PRIORITÉ À LA PROTÉINE***

La protéine est un nutriment essentiel, car elle apporte à l'organisme les acides aminés qui sont les « briques de construction » indispensables pour entretenir et développer les muscles dans le cadre d'un entraînement régulier.

Pour progresser, les athlètes doivent adopter une nutrition riche en protéine, leurs besoins en la matière s'avérant supérieurs à ceux des sédentaires.

Pour des gains de muscle optimums, on recommande entre 1,8 à 2 g de protéine par kilo de poids de corps et par jour, soit entre 144 et 160 g pour un individu de 80 kg. Cette quantité doit être répartie sur la journée sur 5 à 6 occasions. Pour notre personne de 80 kg, cela représente un apport moyen de 25 g de protéine à chaque apport.

On estime qu'une bonne nutrition est capable d'assurer 50 % des besoins à partir des aliments. Les sources sont nombreuses : blanc de poulet et de dinde, poisson, œufs, viande rouge maigre...

Les 50 % restants proviendront d'un supplément de protéine soluble.

Iso Whey 100 a été mise au point pour les sportifs exigeants qui recherchent une protéine de qualité maximale afin d'accompagner le plus efficacement possible leur objectif de prise de muscle sec.

Nous avons ainsi opté exclusivement pour le meilleur

ultra en matière de whey : un pur isolat natif enrichi en L-Glutamine qui assure 100% de l'apport protéique de la formulation.

Chaque dose de 25 g d'Iso Whey 100 apporte 22,5 g de protéine, zéro lipides et zéro glucides.

Iso Whey 100 offre ainsi une teneur record en protéines, avec un profil extrêmement riche en acides aminés.

Notre isolat enrichi en L-Glutamine constitue 98% de la



composition du produit (valeur pour le goût vanille), un total inégalé.

Offrant une texture légère, une assimilation rapide et une digestibilité parfaite, Iso Whey 100 contribue efficacement au maintien et à l'augmentation de la masse musculaire.

Notre Iso Whey 100 s'inscrit également en totale opposition avec toutes ces formulations qui induisent le consommateur en erreur par un marketing agressif destiné à dissimuler un produit peu qualitatif ou en trichant sur les taux de protéine (valeur réelle inférieure à celle annoncée) et les sources protéiques utilisées (association de whey de qualité médiocre au lieu d'un pur isolat).

Nous travaillons, effectivement, en totale transparence : lorsque nous proposons un « pur » isolat de whey enrichi en L-Glutamine, celui-ci est bel et bien l'unique source protéique de la formule et il offre la meilleure valeur nutritionnelle et concentration en protéine qu'il est possible d'obtenir. De plus, toutes les teneurs indiquées sur l'étiquetage sont bien réelles, cohérentes et validées par les multiples tests et analyses.

Iso Whey 100 constitue un choix de tout premier ordre pour les athlètes exigeants qui veulent le meilleur de leur protéine.



# LE MEILLEUR ALLIÉ DE VOS MUSCLES



**37,00€**  
1 KG

**69,90€**  
2 KG

**> JE SHOPPE**



## **ENTRAINEMENT**

# **RENFORCEZ L'EFFICACITÉ DE VOS SÉANCES**

### **INTÉGREZ DES TECHNIQUES D'INTENSIFICATION**

Pour obtenir des résultats dans la durée ne vous limitez pas aux mêmes exercices effectués avec une charge toujours identique. Les muscles ont une forte capacité d'adaptation, c'est la raison pour laquelle, ils ont toujours besoin de quelque chose de nouveau.

Augmentez donc vos charges par fractions, essayez de nouveaux mouvements, raccourcissez ou rallongez les périodes de repos, incorporez des techniques d'intensification

(supersets, trisets, répétitions partielles, etc), alternez barres, haltères et machines.

Autrement dit, faites tout ce qu'il faut pour prendre vos muscles au dépourvu, ce qui va favoriser leur développement

### ***LE RYTHME EST UNE COMPOSANTE DU MOUVEMENT***

Un mouvement de musculation comporte toujours une phase positive lors de laquelle le muscle se contracte afin de vaincre la charge, et une partie négative durant laquelle il s'étire pour céder sous la charge. En exécutant des répétitions rapidement, on peut avoir l'impression d'en faire davantage. Mais, en réalité, l'impulsion donnée limite les efforts à fournir pour arracher la charge, et la gravité vient aider à la faire redescendre : au final le mouvement n'est pas réalisé de manière optimum.

Les phases positives et négatives doivent toujours s'effectuer avec contrôle. La partie positive du mouvement permet de mobiliser davantage de fibres lorsqu'elle est explosive (c'est-à-dire environ 1 seconde). La phase négative devrait être plus lente (2 à 4 secondes).

### ***PLUS N'EST PAS FORCÉMENT SYNONYME DE MIEUX***

Vous pouvez entraîner vos muscles au travers de deux types d'efforts : soit vous les exercez puissamment mais brièvement, soit vous les sollicitez longtemps, mais évidemment à un niveau d'intensité plus bas. Si la première façon de procéder favorise les gains de masse musculaire, la seconde permet de développer l'endurance.

Il a été mis en évidence qu'une séance intense de plus de 70 minutes provoque une baisse du taux de testostérone et une accélération de la synthèse de cortisol. Si vous avez pour objectif la construction musculaire, privilégiez des séances brèves mais intenses.

## ***L'APPORT NUTRITIONNEL PRÉ-EFFORT***

Environ 1h30 avant une séance, il est recommandé de consommer une source de protéine facile à assimiler et de glucides complexes. Vous aidez ainsi vos muscles à être prêts pour l'effort. Le taux d'acides aminés disponible vient ainsi directement réduire la dégradation des fibres musculaires existantes tout en renforçant la création de nouvelles. De leur côté, les glucides apportent le carburant énergétique pour alimenter la performance. Ils préservent ainsi les stocks d'acides aminés qui peuvent pleinement intervenir sur la récupération et la construction des muscles. Les complexes nutritionnels de la gamme Iron Series (Iron Works, Iron Cuts et Iron Max) sont parfaitement adaptés à ce contexte.

## ***L'EFFET DE L'ENTRAÎNEMENT SUR LES MUSCLES***

Au cours de l'effort, la sensation de brûlure musculaire et de fatigue s'explique par une accumulation d'acide lactique dans les fibres. Ce qui finit par affecter la capacité de performance. Les douleurs musculaires ressenties jusqu'à 3 jours après l'effort proviennent quant à elle des lésions microscopiques que l'exercice inflige aux muscles. Elles persisteront davantage chez une personne peu habituée à l'exercice par rapport à un athlète qui s'entraîne régulièrement. Il s'agit d'un principe de base de l'entraînement visant à augmenter la masse musculaire : on « sollicite » les muscles afin qu'ils se renforcent plus vite afin d'avoir ensuite davantage de force, de performance et de résistance.

Apporter à l'organisme les nutriments adaptés durant et après l'effort (notamment les acides aminés) contribuera à réduire les douleurs et courbatures consécutives à l'entraînement et permettra d'optimiser les résultats de chaque séance.

**10 NOUVEAUX  
PACKS SUPER  
ECONOMIQUES**

# PRISE DE MASSE SÈCHE

**> JE DÉCOUVRE**



**109,00€**

**J'ÉCONOMISE 20,80€**



**ENERGIE**  
**ENDURANCE**  
**RÉHYDRATATION**

**13,90€**  
600 GR

**> JE SHOPPE**



## ***SUPPLÉMENTATION***

# ***SÉCHEZ VOS ABDOS EN UN TEMPS RECORD***

Les abdominaux constituent littéralement le baromètre de notre condition physique. Ils contribuent également, plus que tout autre groupe musculaire, à l'esthétique du corps. Quel que soit votre niveau de développement musculaire, chaque centimètre de graisse au niveau de votre ceinture vous donne un aspect moins athlétique.

A l'opposé, lorsque votre tour de taille est affiné, la forme V en devient plus marquée et vos épaules apparaissent automatiquement plus larges. C'est toute votre apparence physique qui en bénéficie automatiquement.

Chacun de nous a la capacité d'avoir une sangle abdominale digne de ce nom, et ce à tout âge. Il suffit d'un minimum de travail associé aux bons outils pour voir se concrétiser très rapidement un objectif que l'on pensait jusqu'alors difficilement atteignable.

Dans ce contexte, le Lipoxyl 50x Elite permet de bénéficier d'une action de sèche et définition ultra efficace. Grâce à l'association synergique d'agents performants aux dosages optimisés, la graisse fond, les muscles deviennent plus apparents et la sangle abdominale se dessine en un temps record.



Lipoxyl 50x Elite est une référence incontournable en matière de brûle-graisse. Il s'agit sans aucun doute du produit le plus efficace de sa catégorie.

Des centaines de milliers de personnes l'ont déjà employé pour perdre rapidement un excédent de poids ou améliorer leur définition avec succès. Beaucoup d'entre eux rapportent avoir, de par le passé, utilisé de nombreux brûleurs de graisse, mais sans jamais obtenir de résultats comparables.

Lipoxyl 50x Elite est basé sur une association synergique d'agents performants aux dosages optimisés.



La formule intègre tout d'abord de la L-Carnitine et du thé vert, qui favorise le déstockage et la combustion des graisses. Le garcinia cambogia participe, en parallèle, au contrôle du poids et aide à réduire le stockage adipeux.

Grâce à ses propriétés drainantes, le thé vert exerce un effet anti-rétention d'eau. Avec une diurèse efficace, la définition et le relief musculaire s'améliorent nettement.

La choline et le chrome contribuent au bon métabolisme des macronutriments (lipides et sucres). Lipoxyl 50x Elite est également enrichi en caféine, en L-Tyrosine et en guarana, qui favorise la vitalité et l'énergie.

Le complexe effervescent optimise l'assimilation et la vitesse d'action des principes actifs, pour des résultats sensibles et rapides.

Lipoxyl 50x Elite est un complexe brûle-graisse effervescent ultra performant spécialement conçu pour aider les athlètes à concrétiser rapidement leur objectif de sèche.



**DESTOCKE &  
BRÛLE LES GRAISSES**

**MÉTABOLISME  
DES CALORIES**

**EFFET  
ÉNERGISANT**

**49,20€**

400 GR

**> JE SHOPPE**

**NOUVEAU**

# **LIPOXYL 50X ELITE**



## **PÊCHE ABRICOT**

**DÉCOUVRIR >**

## **FRAISE CERISE**

**DÉCOUVRIR >**





## **NUTRITION**

# **ADOPTÉZ LA BONNE TECHNIQUE POUR SÉCHER PLUS RAPIDEMENT**

Pour avoir et conserver un taux de graisse corporel bas, vous devez améliorer et maintenir la qualité de votre nutrition en prenant l'habitude de respecter quelques règles très simples.

### **LA PROTÉINE : UN NUTRIMENT INDISPENSABLE**

La protéine est essentielle au maintien et au renforcement de la masse musculaire. Plus cette dernière est importante, plus on brûle de calories, car les muscles sont très actifs d'un point de vue métabolique (leur simple entretien engendre d'importantes dépenses énergétiques).

La protéine se distingue aussi par son effet thermogène supérieur par rapport aux glucides et aux lipides, c'est-à-dire que l'organisme utilise plus de calories pour l'assimiler, ce qui contribue à l'accélération du métabolisme. Elle favorise en outre la sensation de satiété.

Il est donc primordial d'en consommer suffisamment chaque jour. Parmi les meilleures options, citons la viande blanche, la viande rouge maigre, les œufs, le poisson, les crustacés, le fromage blanc maigre, les complexes nutritionnels intégrés et les protéines solubles.

### ***RÉPARTISSEZ L'APPORT NUTRITIONNEL SUR LA JOURNÉE***

En suivant le schéma classique petit-déjeuner/déjeuner/dîner, vous laissez, entre chaque repas, des plages de temps trop longues, durant lesquelles vous vous retrouvez en état de "rupture nutritionnelle", si bien que l'organisme se met à tourner au ralenti, voire même à décomposer du muscle, tout en faisant en sorte de préserver ses réserves de graisse.

Au contraire, le fait de suivre un plan de nutrition étalé sur 5 ou 6 occasions quotidiennes favorise la mise en place d'un environnement métabolique propice à l'élimination des tissus adipeux et à la croissance musculaire. En apportant toutes les 3 à 4 heures des protéines et des glucides complexes à vos muscles, vous leur fournissez directement tout ce dont ils ont besoin et vous empêchez automatiquement la réponse classique de l'organisme lorsque vous le privez, c'est-à-dire le ralentissement du métabolisme. De plus, vous évitez les fringales et les taux de sucre sanguin et d'insuline restent stables.

## **LA QUESTION DES GLUCIDES**

En matière d'apport glucidique, il est important de trouver le bon équilibre. Car les glucides peuvent certes favoriser le stockage adipeux, mais ils constituent également une source d'énergie indispensable. Ils sont également essentiels à l'équilibre nutritionnel.

Il faut donc en consommer suffisamment pour fournir le carburant énergétique pour nous permettre de fonctionner efficacement, mais en restant modéré et en évitant l'approche "zéro glucides". Car si vous les supprimez totalement, vous n'aurez plus d'énergie, ce qui freinera l'activité métabolique. Les meilleurs choix sont les hydrates de carbone complexes (flocons d'avoine, pain complet, patates douces, nouilles au sarrasin et riz basmati), qui, contrairement aux sucres simples, sont assimilés lentement par l'organisme.

## **SÉLECTIONNER LES BONNES GRAISSES**

Les graisses sont des nutriments importants pour la santé, mais elles sont riches en calories : en effet, 1 g de lipides apporte 9 calories (tandis qu'1 g de protéine ou de glucide procure 4 calories). Vous devez donc limiter vos apports en lipides, notamment ceux en graisses saturées, et privilégier les lipides monoinsaturés (que l'on retrouve dans l'huile d'olive et les avocats) et polyinsaturés (poissons gras et les oléagineux). En effet, ces derniers sont brûlés en priorité pour produire de l'énergie au lieu d'être mis en réserve sous forme de tissus adipeux.



# OBJECTIF **SÈCHE & FORCE**



**30,50€**

375 GR

**> JE SHOPPE**

**8 NOUVEAUX  
PACKS SUPER  
ECONOMIQUES**

# SÈCHE & DÉFINITION

**> JE DÉCOUVRE**



**127,80€**

**J'ÉCONOMISE 27,10€**





## ***SUPPLÉMENTATION***

# ***NOS CONSEILS POUR OPTIMISER VOTRE SUPPLÉMENTATION***

### ***ASSURER UNE PRISE DE MASSE OPTIMUM***

Iron Works est une formulation nutritionnelle ultra-complète qui repose sur une association équilibrée de protéine de très haute qualité (isolat de whey) et de glucides complexes (farine d'avoine) dans un ratio de 2-1 (deux fois plus de protéine que de glucides) spécifiquement adapté à un objectif de prise de masse et de poids sans gain de graisse.

Au cœur de la formule, on trouve également une matrice

composée de 16 principes actifs de nutrition sportive, comme la créatine, les BCAA et la glutamine. Ceux-ci sont soigneusement sélectionnés et intégrés aux meilleurs dosages.

Iron Works simplifie et optimise la nutrition sportive. Avec une prise à 10h et à 16h (collations), il complète idéalement les trois repas classiques.

Il s'agit d'une excellente alternative

aux « weight gainers » surchargés en glucides et calories inutiles mais pauvres en protéine et en nutriments essentiels. Iron Cuts a été, pour sa part, formulé pour ceux qui ont un objectif de prise de masse et de sèche simultanée. Pris en collation entre les repas, il est idéal pour compléter facilement l'apport nutritionnel. Le top pour progresser rapidement.



## **BOOSTER VOS ENTRAÎNEMENTS**



Ico Max Nitro, c'est plus de force et d'énergie à chaque entraînement. Formulé pour 1h30 de pure performance, ce complexe de pointe est un véritable concentré de « carburant » énergétique qui contribue également à améliorer la résistance, l'endurance et la concentration. La formule présente

aussi l'avantage d'être sans glucides ni sucres.

Avec Ico Max Nitro, préparez-vous à des séances encore plus explosives ! Plus de baisse de régime durant l'effort : vous conservez un niveau de performance optimum du début à la fin de votre entraînement.

Ico Max Ripped est, quant à lui, le pré-workout idéal dans le

cadre d'un objectif de sèche et définition. Il intègre en effet une sélection complète d'actifs de nutrition sportive conçus pour augmenter la force et l'énergie lors des entraînements tout en ciblant simultanément les graisses.

## **RÉCUPÉRER PLUS RAPIDEMENT AVEC LES BCAA**

La phase de récupération débute dès l'instant où vous terminez votre dernière répétition et peut s'étaler sur plusieurs jours en fonction de l'intensité de l'effort.

Les nutriments pris à l'issue de l'effort sont employés de manière préférentielle pour réparer et renforcer les fibres endommagées en préparation des entraînements à venir.

Ico BCAA est un véritable concentré d'agents pro-récupération qui apporte à l'organisme tout ce dont il a besoin pour enregistrer des progrès optimums à l'issue de l'effort.

Il procure des BCAA hydrosoluble pour une meilleure dilution et une assimilation parfaite.

La formule est également enrichie en L-Glutamine, l'acide aminé le plus abondant dans les muscles.

Les courbatures consécutives à l'effort, signes d'une forte altération musculaire, sont atténuées de manières significatives, voire supprimées. Ico BCAA vous aide à obtenir les meilleurs résultats à chacune de vos séances et à préparer idéalement les muscles pour l'entraînement suivant.

## **CONSTRUIRE DU MUSCLE PENDANT VOTRE SOMMEIL**

Une bonne supplémentation permet d'enregistrer des gains





importants durant la nuit.

Ico Casein 100 a été formulé pour les athlètes qui, dans le cadre de leur objectif de prise de muscle, recherchent une protéine à diffusion lente de qualité afin de s'assurer un apport continu d'acides aminés à des moments clés de la journée : le soir au coucher et/ou entre les repas. Ico T-GH Max est un supplément ultra-complet destiné à soutenir la synthèse naturelle des hormones durant la nuit. Il procure des résultats maximums dans le cadre d'un objectif d'optimisation musculaire. Il est recommandé d'effectuer un à deux cycle(s) annuel(s) de 8 semaines, notamment à partir de 30 ans.

## **RENFORCER L'APPORT EN NUTRIMENTS ESSENTIELS**

Les oméga-3 sont des acides gras indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils sont dits « essentiels » car le corps n'est pas capable de les synthétiser. Un apport extérieur est donc nécessaire.

On les retrouve dans certaines sources d'origine végétale (huile de lin, de colza ou de canola, noix, amandes, avocats et légumineuses) ou animale (saumon, thon, hareng, maquereau, anchois, sardine, certaines viandes, œufs). Oméga Pro constitue un excellent apport d'oméga-3 de haute qualité. Il est idéal pour couvrir l'essentiel des besoins journaliers. Un indispensable au quotidien !





**MUSCLE**

**MÉTABOLISME  
ÉNERGÉTIQUE**

**RÉCUPÉRATION**

**25,20€**  
300 GR

**> JE SHOPPE**



## ***SUPPLÉMENTATION***

### ***PRISE DE MASSE : OUBLIEZ LES WEIGHT GAINERS***

Le rôle d'un gainer, c'est de vous permettre de gagner du poids... Mais il y a prise de poids et prise de poids... En effet, les gainers assurent essentiellement un apport massif de glucides et de sucres (60 à 75%) pour peu de protéine (seulement 20 à 35% en moyenne, mais quelque fois moins, et le plus souvent de qualité très moyenne) et rarement, ou alors en faibles proportions (dans tous les cas pas suffisamment pour obtenir une véritable efficacité), des nutriments essentiels en matière de nutrition sportive. L'idée à la base des gainers est en fait qu'en avalant beaucoup de calories (peu importe leur origine), on pourrait favoriser la prise de masse. Cependant,

si c'était aussi simple, cela se saurait. Certes, avec un gainer, vous allez probablement enregistrer des gains de poids, mais essentiellement sous forme de graisse, ce qui n'est pas le but recherché.

### **LE CONCEPT DE « COMPLEXE NUTRITIONNEL INTÉGRÉ »**

Que vous souhaitiez prendre de la masse et du poids sans prise de graisse parallèle, augmenter vos performances physiques, ou encore améliorer votre définition, une bonne base nutritionnelle est indispensable pour vous aider à concrétiser vos objectifs.

A ce titre, la meilleure approche consiste à répartir l'apport nutritif journalier sur 5 à 6 occasions. Mais dans la pratique, préparer et consommer chaque jour autant de repas composés d'aliments est particulièrement compliqué. Dès lors, la majorité des athlètes ont énormément de mal à maintenir au quotidien un schéma adéquat. L'apport nutritionnel n'est pas réparti de manière idéale sur la journée, l'équilibre indispensable entre protéine et glucides est souvent hors de contrôle et les agents importants en nutrition sportive sont souvent oubliés ou pas fournis aux bons dosages. Il faut bien reconnaître que pour la plupart des athlètes, il est extrêmement difficile de s'assurer une base nutritive parfaitement adaptée uniquement à partir des aliments.

Les complexes nutritionnels intégrés de notre gamme « Iron Series » offrent une solution simple et pratique à cette problématique. Plus riches en nutriments et plus élaborés que les protéines solubles, ils se distinguent des traditionnels « gainers » par leur nette supériorité nutritive et, en particulier par le fait qu'ils ne sont pas surchargés en calories, en glucides et en sucres au détriment de la protéine et des actifs

importants pour permettre une prise de masse et de poids de qualité.

Ils reposent au contraire sur une base solide et équilibrée de protéine et de glucides de qualité combinés dans un ratio idéal de 2-1 (deux fois plus de protéine que de glucides) qui évite toute surcharge glucidique que le corps pourrait stocker sous forme de graisse. Afin de répondre aux besoins spécifiques des ectomorphes et leur assurer les gains les plus sensibles, c'est par contre un ratio spécifique de 1-1 entre protéine et glucides qui est privilégié.



Au cœur des complexes nutritionnels intégrés, on trouve également une matrice de nutriments qui jouent un rôle essentiel, comme la créatine, la L-Glutamine, les BCAA, voire même des agents « brûle-graisse ». Ceux-ci sont soigneusement sélectionnés et intégrés aux meilleurs dosages. Associés à la base nutritive protéine/glucides, ils rendent les formules de

notre gamme « Iron Series » uniques et leur confèrent une efficacité maximale, que l'on ne retrouve actuellement dans aucun autre supplément sur le marché.

Les complexes nutritionnels intégrés simplifient énormément et optimisent la nutrition sportive. Utilisés en collation parallèlement aux trois repas quotidiens, ils permettent d'enrichir et de répartir judicieusement l'apport nutritif





quotidien. Réunissant tous les facteurs indispensables pour les athlètes, ils comblent les «manques», apportent à l'organisme ce dont il a besoin aux moments opportuns et libèrent votre potentiel.

## **COMMENT UTILISER LES COMPLEXES NUTRITIONNELS INTÉGRÉS ?**



Les complexes nutritionnels intégrés sont à prendre deux fois par jour idéalement, sous forme de collation entre les repas : une première fois dans la matinée, une seconde fois au cours de l'après-midi. Parallèlement aux trois repas quotidiens sous forme d'aliments, cela favorise une meilleure répartition de l'apport journalier, un aspect essentiel pour l'amélioration des résultats.

Les complexes nutritionnels intégrés sont une façon simple et pratique de faire franchir un nouveau palier à votre nutrition.

# GAINS DE **MASSE** ET **POIDS** SANS PRISE DE GRAISSE



**MASSE  
MUSCULAIRE**



**GAIN DE POIDS**



**FORCE  
PERFORMANCE**



**RÉCUPÉRATION  
MUSCULAIRE**



**RÉCUPÉRATION  
ÉNERGÉTIQUE**



**41,40€**  
1.1 KG

**72,90€**  
2.2 KG

**> JE SHOPPE**

# MASSE SÈCHE & DÉFINITION MUSCULAIRE



MASSE  
MUSCULAIRE



SÈCHE  
DÉFINITION



FORCE  
PERFORMANCE



RÉCUPÉRATION  
MUSCULAIRE



RÉCUPÉRATION  
ÉNERGÉTIQUE



41,40€  
1.1 KG

72,90€  
2.2 KG

> JE SHOPPE

# PRISE DE MASSE ET POIDS **SPÉCIAL** **ECTOMORPHES**



**ECTOMORPHE**



**MASSE  
MUSCULAIRE**



**GAIN DE POIDS**



**FORCE  
PERFORMANCE**



**RÉCUPÉRATION  
MUSCULAIRE**



**RÉCUPÉRATION  
ÉNERGÉTIQUE**

**39,90€**  
1.1 KG

**77,90€**  
2.8 KG

**> JE SHOPPE**

**10 NOUVEAUX  
PACKS *SUPER*  
ECONOMIQUES**

# PRISE DE MASSE

**> JE DÉCOUVRE**



**101,20€**

**J'ÉCONOMISE 17,90€**

 Phytostine®

# Mon Repas Minceur



**33,50€**  
800 G

**SAVEUR**  
**CHOCO CARAMEL**  
**CACAHUÈTE**



- > **SUBSTITUT DE REPAS MINCEUR**
- > **CONTRIBUE À LA PERTE ET AU MAINTIEN DU POIDS**
- > **AIDE À RETROUVER FORME & VITALITÉ**
- > **ENRICHIS EN ACTIFS AMINCISSANTS**
- > **DISPONIBLE EN 13 SAVEURS**

**> JE DÉCOUVRE**

 Phytostine®

# Ma Boisson Brûle-Graisse



**35,20€**  
400 G

**> JE DÉCOUVRE**



**Brûle les  
graisses**



**Draine**



**Raffermit**



**Réduit  
l'appétit**



**Tonifie**

**4 NOUVEAUX  
PACKS SUPER  
ECONOMIQUES**

PERTE  
DE POIDS

**> JE DÉCOUVRE**



**87,90€**

**J'ÉCONOMISE 14,30€**



# SUIVEZ E-DYNALIFE



## **INSTAGRAM**

*Découvrez nos  
photos et vidéos.*



## **FACEBOOK**

*Rejoignez notre  
communauté.*



## **SITE WEB**

*Profitez d'offres  
exceptionnelles.*

**e-DynaLife**<sup>®</sup>  
.com