

# **Muscu Starter – Pack Compléments**

Compléments vraiment utiles, recommandations simples et guide pratique pour ne plus gaspiller ton argent.

## **Introduction**

Tu veux progresser plus vite, mieux récupérer, ou sécher efficacement ?

Ce pack t'aide à choisir les bons compléments selon ton objectif, sans te faire avoir par le marketing.

## **Les indispensables**

- Whey protéine : post-training ou collation (20-30 g)
- Créatine monohydrate : 3 à 5 g / jour (label Creapure)
- Vitamine D3 : 1000 à 4000 UI / jour (surtout en hiver)
- Omégas 3 : 1 à 2 g d'EPA/DHA / jour (indice TOTOX < 26 + à conserver au frigo)

## **Les facultatifs (à évaluer selon ton cas)**

- BCAA : uniquement en sèche stricte ou jeûne
- Caséine : la nuit ou en collation
- Glutamine : utile en cas de troubles digestifs
- ZMA : soutien hormonal et sommeil
- Caféine : avant séance (100 à 200 mg)

## **Ceux à éviter (gaspillage ou danger)**

- Brûleurs de graisse : inefficaces, parfois dangereux
- Boosters ultra-dosés : crash, nervosité, mauvaise récupération
- Protéines végétales bas de gamme : incomplètes
- Packs tout-en-un : mal dosés, marketing pur

## Tableau récapitulatif

Complément	Utile ?	Quand ?	notes
Whey	Oui	Post-training / Collation	Qualité + dosage
Créatine	Oui	Tous les jours	Monohydrate uniquement
Vitamine D3	Oui	Matin / Hiver	1000 à 4000 UI
Omégas 3	Oui	Quotidien	EPA/DHA 1 à 2 g
BCAA	Optionnel	Sèche / Jeûne	Inutile si apport protéique ok
ZMA	Optionnel	Soir / stress	Soutien hormonal / sommeil
Caséine	Optionnel	Soir	Alternative à la whey
Brûleurs de graisse	Non	Jamais	Danger + inefficacité
Boosters	Non	À éviter	Trop excitant

## Marques recommandées (fiables et accessibles)

- Whey : MyProtein, Nutripure, Bulk, Nutrimuscle, FitnessBoutique
- Créatine : Nutripure, Prozis, Nutrimuscle
- Vitamine D3 : Sunday Natural, Nutri&Co
- Omégas 3 : Sunday Natural, Nutri&Co, Nutrimuscle
- ZMA / Caféine : FitnessBoutique, Nutrimuscle

## **Conclusion**

Retiens ça : les compléments ne font pas tout, mais bien utilisés, ils t'aident à faire mieux, plus vite, sans perdre ton temps ni ton argent.

**Commence par les essentiels.**

**Ignore le superflu.**

Tu veux aller plus loin et avoir un suivi personnalisé ? Contacte-moi !

A très vite,

Coach Max