

---

# GUIDE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR LA SANTÉ

---





Cette publication est protégée en vertu de la loi sur les droits d'auteur (US Copyright Act) de 1976 et de toutes les autres lois internationales, fédérales, étatiques et locales applicables, et tous les droits sont réservés, y compris les droits de revente : vous n'êtes pas autorisé(e) à donner ou vendre ce Guide à quiconque.

Bien que l'auteur et l'éditeur se soient raisonnablement efforcés pour atteindre l'exactitude complète du contenu de ce Guide, ils n'assument aucune responsabilité pour les erreurs ou omissions potentielles.

En outre, vous utilisez ces informations à vos risques et périls. Votre situation particulière peut ne pas être exactement adaptée aux exemples illustrés ici ; Vous devez adapter votre utilisation des informations et des recommandations en conséquence.

Enfin, faites preuve de discernement. Ce guide ne vise pas à remplacer le bon sens, les conseils juridiques, médicaux ou autres conseils professionnels, mais a pour objectif d'informer et divertir le lecteur.

# CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ MÉDICALE

Sans préjudice envers la portée générale du paragraphe précédent, genexfatloss.com ne garantit pas que : les informations médicales contenues dans ce document seront disponibles, ou constamment disponibles ; ou que les renseignements médicaux contenus de site Web sont complets, véridiques, exacts, actualisés ou non mensongers.

## Aide professionnelle :

Vous ne devez pas vous fier aux renseignements contenus dans ce document comme alternative aux conseils médicaux de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions précises au sujet d'un problème médical, consultez votre médecin ou un autre professionnel de la santé.

Si vous pensez que vous souffrez d'un problème médical, vous devez immédiatement consulter un médecin. Vous ne devez jamais reporter la recherche d'un avis médical, ignorer les conseils médicaux ou interrompre un traitement médical à cause des informations contenues dans ce document.

## Responsabilité :

Cette clause de non-responsabilité médicale ne limite en rien nos obligations de quelque manière que ce soit qui n'est pas permise en vertu de la loi applicable, ou n'exclut en rien toute responsabilité qui ne peut être exclue en vertu de la loi applicable.

Avis de fin de clause de non-responsabilité médicale.

# Sommaire

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ MÉDICALE .....	3
INTRODUCTION .....	5
COMMENT TROUVER CES COMPLÉMENTS.....	6
COMPLÉMENTS POUR LA PERTE DE POIDS/LA DÉTOXIFICATION/LE SUPPORT HÉPATIQUE .....	7
LES VITAMINES ET MINÉRAUX QUI CONTRIBUENT A LA RÉGULATION DE LA GLYCEMIE DANS LE SANG .....	8
COMPLÉMENTS POUR L'OPTIMISATION HORMONALE (DES DEUX SEXES).....	8
COMPLÉMENTS POUR LA RÉDUCTION DE L'EXCES D'OESTROGÈNE (DES DEUX SEXES) .....	8
COMPLÉMENTS POUR L'AMÉLIORATION DE L'ÉQUILIBRE INTESTINAL.....	9
COMPLÉMENTS POUR LA STIMULATION DE LA LIBIDO (DES DEUX SEXES).....	10
COMPLÉMENTS POUR L'ÉQUILIBRE DES HORMONES FÉMININES .....	10
COMPLÉMENTS POUR LA STIMULATION DE LA TESTOSTÉRONE MASCULINE .....	11
CONCLUSION .....	13

# INTRODUCTION

Les compléments sont-ils réellement efficaces pour perdre du poids ?

La réponse à cette question courante est : *uniquement si on les combine avec un régime alimentaire équilibré et un programme d'exercice.*

Les compléments brûle-graisses peuvent se révéler efficaces sans régime ou exercice *pour certaines personnes*. Cependant, leur efficacité est limitée, ils ne fonctionnent que pour certains d'entre nous et ils reposent principalement sur des stimulants naturels pouvant provoquer une fatigue surrénale et une résistance ultérieure à la perte de poids après plusieurs mois d'utilisation.

En outre, de nombreux compléments brûle-graisses sont coûteux et l'objectif principal de ce guide n'est pas de vous vendre un comprimé trop cher et inefficace.

Par conséquent, nous ne recommandons pas les compléments brûle-graisses. Nous préconisons les substances végétales peu coûteuses et hautement efficaces dont l'efficacité est prouvée par des études scientifiques pour équilibrer les hormones et réduire les toxines. À elles seules, elles devraient être capables d'accélérer vos résultats et d'améliorer vos niveaux d'énergie.

Bien que ces véritables « centrales électriques » facilitent votre digestion, contribuent à équilibrer vos hormones et puissent vous procurer une merveilleuse sensation de bien-être, il est nécessaire de les utiliser en combinaison avec un régime alimentaire équilibré et un programme d'exercice efficaces (tous deux fournis avec ce programme).

Ainsi, vous utiliserez ces outils complémentaires pour booster votre perte de poids, atteindre vos objectifs plus rapidement et pour certains, réparer les dommages métaboliques.

## COMMENT TROUVER CES COMPLÉMENTS

La manière la plus compétitive, basée sur les avis des consommateurs et probablement transparente de trouver des compléments est d'utiliser [Amazon.fr](https://www.amazon.fr) ou [Amazon.ca](https://www.amazon.ca).

Sur Amazon, vous pourrez rapidement trouver ce dont vous avez besoin, lire les avis des autres utilisateurs et prendre une décision basée sur ces informations plutôt que sur l'opinion d'une seule personne.

Bien qu'il soit probable que vous trouviez des produits de qualité sur Amazon, il y a certaines choses à savoir avant de prendre votre décision.

- Repérez les avis indiqués comme « achat vérifié » au-dessus des autres
- Certains vendeurs proposent un produit gratuit en échange d'une évaluation positive
- Certaines personnes laissent de faux avis négatifs (produits concurrents)

# COMPLÉMENTS POUR LA PERTE DE POIDS/LA DÉTOXIFICATION/LE SUPPORT HÉPATIQUE

- Chardon Marie
- Thé vert
- Pissenlit
- Curcuma
- Glutathion
- N-acétyl cystéine
- Artichaut
- Bardane
- Betterave
- Iode
- Zéolite
- Glutathion
- Calcium (1050mg) avec D3 (300IU)

Certaines substances combinent plusieurs, voire la plupart des ingrédients ci-dessus en une seule solution. Cherchez les termes « santé du foie » ou « soutien de désintoxication du foie ».

## LES VITAMINES ET MINÉRAUX QUI CONTRIBUENT À LA RÉGULATION DE LA GLYCÉMIE DANS LE SANG

- Vitamine B6, B12, D3, K2
- Magnésium, Zinc

## COMPLÉMENTS POUR L'OPTIMISATION HORMONALE (DES DEUX SEXES)

- Ashwagandha
- Rhodiola Rosea
- Shilajit

## COMPLÉMENTS POUR LA RÉDUCTION DE L'EXCES D'OESTROGÈNE (DES DEUX SEXES)

- Glucarate de calcium D
- Diindolylméthane (DIM)
- Racine d'ortie

# COMPLÉMENTS POUR L'AMÉLIORATION DE L'ÉQUILIBRE INTESTINAL

Plutôt que de vous recommander un complément probiotique spécifique, nous préférons vous convaincre de l'importance de maintenir un intestin sain.

Votre paroi intestinale est peut-être irritée. Vous souffrez peut-être de problèmes de peau tels que l'eczéma, la rosacée ou le psoriasis. Si vous n'étiez pas conscient(e) du lien étroit entre votre peau et votre intestin, vous l'êtes maintenant.

La paroi intestinale est appelée épithélium. Le rôle de cette mince couche est d'absorber les nutriments des aliments.

Cependant, si certaines substances de votre alimentation sont indigestes, elles resteront dans le tube digestif.

Le gluten peut irriter l'épithélium, causant des symptômes tels que l'intestin perméable. Cela peut parfois signifier que la production excessive de levure dans l'intestin peut s'échapper dans le sang. L'une des sorties de la circulation sanguine est à travers la peau.

Heureusement, les études prouvent que les probiotiques ont l'effet opposé et augmentent même la stabilité de jonction de l'épithélium.

Pour que l'épithélium fonctionne, une couche de mucus est essentielle pour empêcher les bactéries pathogènes de pénétrer dans la circulation sanguine.

Ces études ont démontré que les probiotiques augmentent la sécrétion d'IgA dans la couche de mucus.

## Compléments POUR LA STIMULATION DE LA LIBIDO (DES DEUX SEXES)

- ÉpimèdeGinseng
- Mucuna Pruriens
- Ginkgo Biloba
- Maca
- Tribulus terrestris
- L-arginine

## Compléments POUR L'EQUILIBRE DES HORMONES FEMININES

- Glucarate de calcium D
- DIM
- Complexe de vitamine B
- Formule Natrol pour la ménopause

# COMPLÉMENTS POUR LA STIMULATION DE LA TESTOSTERONE MASCULINE

## Remarque importante :

La prise du même complément tous les jours pour stimuler la testostérone a tendance à entraîner une baisse de l'efficacité. Cela signifie que l'effet initial peut être très puissant, mais baisse de jour en jour jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucun effet.

De nombreuses personnes du secteur médical s'y réfèrent comme à la « boucle de rétroaction négative ».

Alors, comment pouvons-nous contourner ce problème ?

La solution est d'alterner les compléments. Prenez une plante naturelle différente chaque jour pour booster votre testostérone, afin d'éviter la boucle de rétroaction négative.

Lorsqu'elle est combinée avec de l'exercice et de bonnes habitudes alimentaires, la combinaison de plantes puissantes capables de stimuler la testostérone peut être très efficace et entraîner une augmentation de la libido, de la performance sexuelle, de la perte de graisse, de la prise de muscle et de l'énergie.

## VOICI CERTAINS COMPLEMENTS TRES EFFICACES CHEZ LES HOMMES :

- Muira Pauma
- Catuaba Bark
- Forskoline
- Tribulus terrestris
- Bois de velours de cerf
- CDP Choline
- Mucuna Pruriens
- Safed Musli
- Xanthoparmelia
- Pollen de pin
- Fenugrec
- Bombyx Mori
- Cistanche
- Bulbine natalensis
- Massularia acuminata
- Damiana

Toutes les substances ci-dessus doivent être alternées chaque jour.

## LES SUBSTANCES CI-DESSOUS N'ONT PAS BESOIN D'ETRE ALTERNEES :

- Jus de baies de Goji
- Foie desséché
- Huile de foie de morue fermentée
- Graine de céleri
- Lécithine
- L-arginine
- L-lysine
- Pygeum
- ZMA
- Acide aspartique D

# CONCLUSION

Bien que les compléments ne soient pas obligatoires ou même nécessaires pour une perte de poids efficace, ils peuvent sans nul doute contribuer au bien-être et accélérer les résultats.

L'objectif de cette liste est de vous guider dans la bonne direction. La plupart des gens opteront pour un complément de soutien du foie détoxifiant, ce qui doit être votre point de départ.

L'ajout de certaines des vitamines et minéraux recommandés ici sera très bénéfique non seulement pour vos propres objectifs mais également pour votre bien-être général.

Un probiotique de qualité peut également faire des merveilles.

Si nous devons vous recommander certaines catégories de compléments uniquement à partir de cette longue liste, nous choisirions (par ordre de priorité) :

1. Les compléments de détoxification
2. Les compléments multivitaminés contenant un complexe de vitamine B, du magnésium et du zinc
3. Les probiotiques de qualité
4. Les compléments d'équilibre hormonal (pour les deux sexes)

Les catégories de compléments facultatifs seraient les suivants :

1. Compléments de réduction d'œstrogène
2. Compléments de testostérone masculine
3. Compléments d'hormones féminines

Les compléments facultatifs peuvent être d'une grande aide pour être plein(e) d'entrain, alors pensez-y également.

N'oubliez jamais que le régime alimentaire et le mode de vie (exercice inclus) sont des outils plus efficaces que les compléments. Les compléments ne garantissent pas de résultats, mais ils peuvent sans aucun doute les améliorer.