



# GUIDE RAPIDE

*Boxe et suppléments*

[www.natly.eu](http://www.natly.eu)

A photograph showing various supplements: a blue container with a scoop of white powder, a purple container with white powder, a blue container with a scoop of white powder, and several yellow and white capsules and tablets scattered on a light surface.

# SUPPLÉMENTS

**Les principaux suppléments qui ont démontré avoir un certain effet sur les performances des boxeurs sont :**

Créatine

Protéines BCAA'S

Caféine Glutamine

Oméga-3



Dois-je  
prendre tout  
ça ?

N'ayez pas peur, vous n'avez pas besoin de commencer à consommer tous les suppléments du marché maintenant ! Nous les verrons un par un afin que vous puissiez choisir ce qui correspond le mieux à vos besoins.



# CRÉATINE

Les boxeurs ont besoin de masse musculaire et en même temps d'être rapides. Ils ont également besoin de force mais n'ont pas besoin de poids supplémentaire.

Les boxeurs sont soumis à un entraînement intense, c'est pourquoi les suppléments qui favorisent leur récupération et leur apportent de l'explosivité lors des combats sont idéaux pour ce sport.

La créatine est un excellent complément recommandé pour tous les sports de contact car elle améliore l'explosivité.

## Avantages

- Force et puissance accrues
- Amélioration de l'endurance musculaire
- Augmentation de la masse musculaire maigre

## Comment prendre de la créatine :

La poudre de créatine est toujours meilleure car elle est absorbée rapidement. Entre 4 et 5 grammes/jour sont recommandés pendant 4 semaines et un repos pendant 4 semaines.



# PROTÉINES

La poudre de protéines est l'un des suppléments les plus populaires parmi les boxeurs, car elle aide à réparer et à développer la masse musculaire.

Les protéines sont vitales pour la récupération musculaire, car pendant l'exercice, même si elles n'apportent pas la même énergie que les glucides ou les graisses, elles jouent un rôle fondamental dans la structure et le bien-être des muscles.

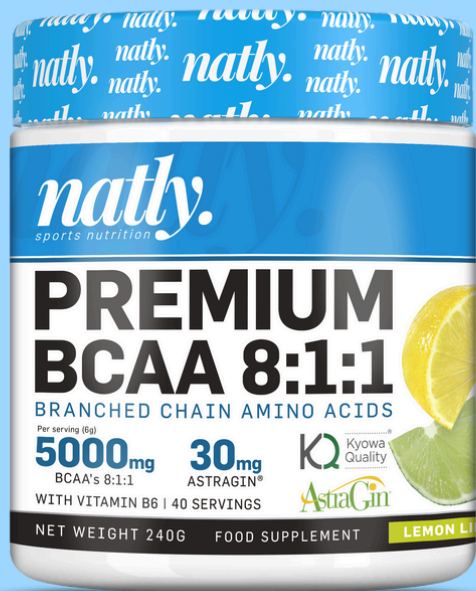
## Avantages

- Augmentation de la masse musculaire
- Meilleure récupération après l'entraînement
- Aide à la perte de graisse corporelle



## Comment prendre des protéines :

Il est préférable de le consommer en fin d'entraînement pour profiter de la fenêtre anabolique, lorsque les muscles sont plus réceptifs à l'absorption des nutriments. On consomme généralement entre 20 et 40 grammes de protéines en poudre que vous pouvez mélanger avec de l'eau, du lait, une boisson végétale...



# BCAA'S

Les BCAA (acides aminés à chaîne ramifiée) sont essentiels à la synthèse des protéines musculaires et à la réduction des dommages musculaires lors d'un exercice intense. Il est recommandé de prendre des BCAA avant, pendant ou après l'entraînement pour maintenir son énergie et son endurance.

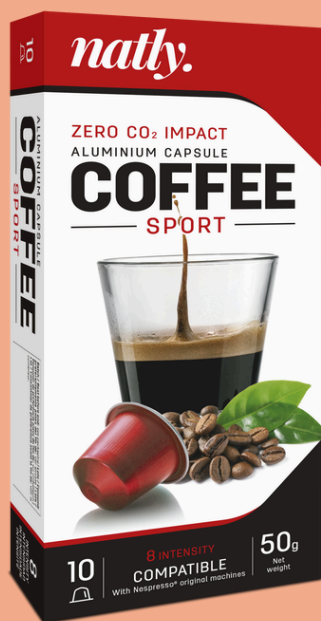
## Avantages

- Fatigue musculaire réduite
- Récupération améliorée
- Résistance accrue



## Comment prendre les BCAA :

Il est recommandé de prendre des BCAA avant, pendant ou après l'entraînement pour maintenir son énergie et son endurance.

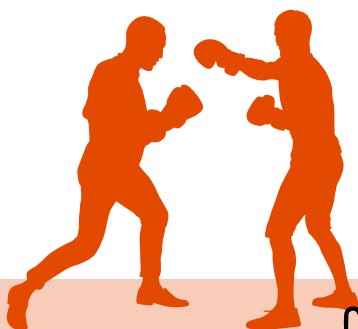


# CAFÉINE

La caféine est un stimulant naturel que l'on retrouve naturellement dans le café, le thé, le guarana... et bien sûr aussi sous forme concentrée dans certains compléments sportifs. La caféine est un stimulant qui aide à améliorer la vigilance mentale, la concentration et l'endurance pendant les entraînements. Dans les sports de combat à impact, des améliorations se produisent, entre autres, dans la force de pression, la puissance, le temps de réaction et le nombre d'attaques. Selon une étude, il a été observé que le nombre de coups de pied réussis augmente de 5 à 15 % et le nombre d'attaques augmente de plus de 27 % par rapport au groupe placebo.

## Avantages

- Concentration et concentration améliorées
- Augmentation de l'énergie et de l'endurance
- Réduction de la fatigue



## Comment prendre de la caféine :

Il est recommandé de prendre entre 200 et 400 mg au moins 30 minutes avant l'entraînement ou la course.



# GLUTAMINE

La glutamine est un acide aminé qui joue un rôle crucial dans la réparation et la croissance musculaire. En boxe, où un haut niveau de force et d'endurance est requis, la glutamine peut être une alliée de taille.

## Avantages

- Récupération musculaire : après un entraînement intense, les muscles subissent des micro déchirures qui doivent être réparées. La glutamine aide à accélérer ce processus de récupération, permettant au boxeur de s'entraîner plus fréquemment et plus intensément.
- Catabolisme musculaire réduit : Au cours d'un combat, le corps peut entrer dans un état catabolique dans lequel il commence à décomposer le tissu musculaire comme source d'énergie. La glutamine peut aider à prévenir ce catabolisme musculaire en fournissant une source d'énergie alternative aux muscles.

## Comment prendre de la glutamine :

Il est recommandé de prendre des suppléments de glutamine à des doses de 5 à 10 grammes par jour, réparties en deux ou trois prises. Généralement, il est préférable de prendre une dose avant l'entraînement et une autre à la fin de l'entraînement.



# OMÉGA-3 / OMÉGA 369

Les composants de base des graisses sont les acides gras, dans lesquels se trouvent diverses substances appelées oméga 3, 6 et 9, communément appelées huile de poisson. Ces acides gras oméga se trouvent dans les « huiles essentielles », car le corps humain ne les produit pas lui-même. Cela signifie qu'ils doivent être ingérés via une alimentation adéquate, ce que nous ne respectons pas toujours.

## Avantages

- Ils ont des propriétés anti-inflammatoires articulaires et musculaires. Ils réduisent les douleurs musculaires, améliorent les performances et réduisent le temps de récupération après une blessure.
- Ils améliorent la récupération musculaire après un exercice intense.
- Ce sont des vasodilatateurs, des antiarythmiques et des anticoagulants, ils améliorent donc le système circulatoire et la circulation sanguine.
- Améliorer la fonction pulmonaire

## Comment prendre des Oméga-3/Oméga 369 :

Environ 2000 mg/jour sont recommandés. A tout moment de la journée avant ou après l'entraînement





**Vous avez désormais toutes les informations ! Il ne vous reste plus qu'à choisir le supplément qui correspond le mieux à vos besoins.**

**Et n'oubliez pas de toujours choisir des compléments nutritionnels de qualité et certifiés.**

**Vous pouvez retrouver tous ces suppléments dans :**

**[www.nutriandsupps.com](http://www.nutriandsupps.com)**