



Produits pour les sportifs

Extrait de l'audio du 21/08/2021

Nous abordons dans ce document, l'intérêt des produits de Lifeplus axés sur le sport. Des produits cependant très intéressants en dehors du sport, pour tout effort physique et mental, pour tout le monde, des plus jeunes jusqu'à nos aînés.

Tout d'abord une précision sur la sécurité des produits Lifeplus par rapport aux substances illicites dans le monde du sport.

Liste de Cologne et certification "Informed Sport"

La plupart des produits que nous allons vous présenter sont inscrits sur la liste de Cologne. Cette liste est constituée de compléments alimentaires qui ne sont pas considérés comme dopant pour les sportifs. Certains sont aussi labélisés par l'organisme américain "Informed Sport" qui certifie aussi que ces produits ne sont pas dopants.

X-cell

Voici un super produit qui existe soit goût orange ou betterave rouge.

En mélangeant cette poudre avec de l'eau, on obtient une délicieuse boisson rafraîchissante, qui est aussi adaptée pour les personnes végétariennes ou véganes.

La prendre en même temps qu'un Proanthénols augmente son action bénéfique pour le métabolisme.

X-Cell est une boisson composée d'acides aminés et de vitamines.

Vingt acides aminés servent de base pour la construction des protéines.

Neuf acides aminés sont essentiels ; c'est-à-dire que le corps ne peut pas les fabriquer. Ils doivent par conséquent être ajoutés à l'alimentation.

Le produit **X-Cell** y contribue énormément, par exemple avec l'acide aminé essentiel Lysine, et semi-essentiel, l'arginine.

La lysine fait partie des acides aminés les plus importants. Le corps étant incapable de la produire. Elle joue un rôle essentiel car elle soutient la formation des muscles et la production d'autres acides aminés. Elle participe également à la croissance osseuse, à la division des cellules et à la guérison des plaies.

L'arginine est importante pour la formation d'oxyde nitrique (ou monoxyde d'azote) dans le corps. Beaucoup d'études ont démontré que l'oxyde nitrique élargit les vaisseaux sanguins et fait baisser la tension artérielle. L'arginine est également un neurotransmetteur dans le système nerveux. Quand le corps n'a pas assez d'arginine à disposition, cela peut provoquer des troubles circulatoires, une pression artérielle trop élevée, et des problèmes d'érection.

X-Cell n'est donc pas seulement un accélérateur du métabolisme et un régulateur de tension, il assure, grâce aux acides aminés évoqués plus haut, l'élasticité des parois vasculaires et il est excellent pour

le tissu conjonctif.

On dit, que grâce à ses effets positifs sur la qualité de circulation sanguine, on pourrait lui donner le nom de *viagra naturel*. De quoi en réjouir certains ou certaines !

X-cell est le prédécesseur des supers produits de la gamme BE.

Gamme Be : le Be Focused, le Be Sustained et le Be Recharged.

Les trois produits contiennent des acides aminés purs, produits à partir de plantes et peuvent être pris par les personnes végétariennes et Véganes.

Les acides aminés sont essentiels pour le métabolisme de notre corps et sont très bien assimilables. Les trois Be contiennent des sucres naturels, sans indice glycémique comme l'Érythritol, la Stévia et la poudre d'agave bleu.

La poudre d'agave bleu ou inuline, contient des fibres prébiotiques pour favoriser le bien-être intestinal. La différence avec les produits du marché réside dans la synergie des composants et dans la pureté des produits.

Les acides aminés favorisent la production d'enzymes qui agissent sur l'acidité musculaire, ils sont donc indispensables pour le maintien de la bonne santé des muscles, aussi bien pour les sportifs que pour les personnes âgées car ils permettent de lutter contre la fonte musculaire.

Ils peuvent être utilisés tous les jours et mélangés aux autres produits basiques (Daily BioBasics, Proanthénols et OmeGold) et aussi avec le X-Cell.

Le Be 1 : Be Focused

Ce produit ne convient pas aux enfants, aux personnes cardiaques et aux femmes enceintes et ne doit pas être mélangé avec du café.

Il augmente les performances physiques et mentales.

Cette poudre peut être prise 20 à 30 minutes avant le sport avec de l'eau.

Il contient de la caféine naturelle, de la Créatine et de la Citicoline

La Créatine est fabriquée à partir de trois acides aminés : l'arginine, la glycine et la méthionine. Elle apporte plus d'énergie aux muscles et au cerveau et favorise l'endurance sportive.

La Citicoline est une molécule naturellement présente dans notre cerveau mais sa production diminue avec l'âge.

Elle joue un rôle important dans la transmission des informations entre les nerfs et les muscles. Elle améliore les fonctions cognitives et protège les cellules lors d'AVC, de démence ou tout autre traumatisme.

La Carnosine est un puissant antioxydant car il protège les cellules en agissant sur les télomères dans les chromosomes et agit donc contre le vieillissement cellulaire.

La Carnosine renforce le système immunitaire et réduit les courbatures musculaires en aidant à maintenir l'équilibre acido-basique des muscles.

C'est un super produit pour lutter contre l'épuisement mental et pour la concentration (par exemple, lors d'examen scolaire ou tout autre activité demandant une concentration élevée).

Le Be 2 : Be Sustained

Il ne contient pas de caféine et peut donc être pris par tout le monde. Cette poudre est à mélanger avec de l'eau.

A prendre pendant le sport car c'est un électrolyte (*Un électrolyte est une substance capable de transporter ou de conduire une charge électrique dans une solution. Dans l'organisme, les électrolytes jouent un rôle dans la transmission des influx nerveux, dans le maintien du métabolisme cellulaire*), grâce à son apport en sodium, potassium et magnésium que l'on perd par transpiration et il maintient l'effet que le Be Focused a stimulé. Il contient aussi les acides aminés essentiels comme la Carnosine, la Créatine, la Glutamine et les BCAA qui sont aussi trois acides aminés essentiels : la Leucine, l'iso-leucine, et la Valine.

Ces trois acides aminés sont indispensables car le corps ne les produit pas.

Ils ont la propriété d'aller directement, du sang dans les muscles ; de ce fait, ils sont rapidement disponibles pour fournir de l'énergie et pour favoriser la croissance musculaire.

Le BE Sustained contient aussi de la vitamine B12 qui permet de lutter contre l'épuisement et rend ainsi l'entraînement plus efficace et augmente l'endurance.

Le Be 3 Recharged

Il doit être pris 20 à 30 minutes, après le sport. Poudre à mélanger à de l'eau.

Il ne contient pas de caféine et donc approprié pour tout le monde.

C'est un mélange de 8 acides aminés essentiels pour la construction, le maintien et la régénération des muscles ainsi que les BCAA (les trois acides aminés essentiels comme dans le Be 2) et la Glutamine (comme dans le Be 2).

La Glutamine est un acide aminé essentiel qui protège les cellules des parois intestinales du stress dû à la pratique sportive.

Ce produit aide à diminuer les douleurs musculaires.

Il peut être pris avec le Be Refueled ou le Triple Protein Shakes.

On peut le boire aussi avant d'aller dormir grâce à son effet régénérateur.

Le Be Refueled

Ce produit vient s'ajouter à la gamme Be. Il contient des acides aminés et est idéal pour la construction ou la reconstruction musculaire ainsi que pour la régénération des muscles.

C'est une protéine de petit lait de très haute qualité. Pour s'en convaincre, tenez compte de la réalité des faits suivants :

- Une vache normale donne environ 20 litres de lait par jour.
- Aujourd'hui, pour favoriser la rentabilité à tout prix, on pousse le rendement d'une vache à 60 litres par jour. Cela n'est possible qu'avec des hormones et des antibiotiques. Les grands producteurs de lait font des mélanges de 1000 litres de provenances différentes. De ce fait, les contrôles de qualités sans hormones ou antibiotiques ne sont pratiquement pas possible.

Pour éviter cela, Lifeplus a choisi un petit producteur en France afin d'obtenir la meilleure qualité possible et une véritable traçabilité. Lifeplus achète à ce petit producteur toute sa production. Les vaches de ce fermier ne mangent que de l'herbe et ne reçoivent ni hormones ni antibiotiques. Ainsi le **Be Refueled** est une protéine de lait de très haute qualité. Le filtrage est fait à froid afin de garder tous les nutriments de ce lait. Elle a une pureté de 95 % avec meilleure biodisponibilité pour le corps.

Cela confère au **Be Refueled** de Lifeplus un effet 8 x plus grand sur l'augmentation du muscle.

Cette protéine contient également du tryptophane qui est un acide aminé essentiel pour le bien-être de l'intestin. (C'est l'hormone du plaisir), et un des précurseurs de la sérotonine qui permet de ce fait de favoriser un bon sommeil et de lutter contre les troubles dépressifs. A savoir qu'une carence en tryptophane alimentaire peut favoriser les troubles de l'humeur.

Selon le docteur Dwight McKee, il n'y a sur le marché, aucun autre produit aussi qualitatif. Et ceux qui le connaissent savent qu'il ne le prétendrait pas s'il ne l'avait pas spécifiquement étudié.

Ce produit n'est pas seulement utile pour les sportifs, mais aussi pour les gens malades ou les personnes âgées dont la musculature et de plus en plus affaiblie.

Il existe plusieurs rapports de personnes hospitalisées qui étaient plus rapidement sur pieds en quelques jours seulement avec une prise régulière de **Be Refueled**.

C'est un produit pauvre en graisse et sans lactose au goût vanille, chocolat, fruits rouges ou nature.

Cette poudre, comme tous les produits Be d'ailleurs, se mélangent très bien avec d'autres produits.

Key-Tonic

Key-Tonic est un produit récent de Lifeplus. Le but de ce complément alimentaire est de faire passer

notre corps en état métabolique cétogène. C'est-à-dire un métabolisme qui ne puisse plus son énergie dans le glucose de notre alimentation, mais dans les graisses de notre corps.

La cétose est un processus favorable à notre santé en améliorant

- L'équilibre pondéral,
- La production d'énergie,
- La sensibilité à l'insuline,
- Les fonctions cérébrales,
- La réponse aux inflammations,
- Notre système immunitaire.

Que contient **Key-Tonic** ?

Des Triglycérides à chaîne moyenne qui sont une excellente source à partir de laquelle l'organisme peut fabriquer les cétones toujours disponibles. Elles ont pour particularité d'arriver directement vers le foie et fournissent une réserve d'énergie prête à l'emploi pour l'organisme, y compris le cerveau.

L'acide aminé Taurine, nourrit plus particulièrement le cœur, les reins et le cerveau. Il devient un acide aminé essentiel pendant les périodes d'entraînement sportif intense, de maladie, de chirurgie et/ou d'autres stress importants. Pendant la cétose, la taurine favorise le maintien d'un taux de sucre sanguin normal, améliore la santé de la rétine, la bonne humeur et les fonctions neurologiques.

Les acides aminés essentiels L-Lysine et L-Leucine sont intégrés à la formule. Lorsqu'ils sont métabolisés, ils se transforment en cétones ; ce qui augmente cette forme de combustible pour le corps et accélère la transition vers cette forme métabolique. La L-Lysine contribue également à la production de L-Carnitine, un nutriment qui métabolise les acides gras en énergie et aide à maintenir un taux de cholestérol sain. La L-lysine favorise l'absorption du calcium et la formation de collagène, soutenant ainsi nos os, nos cartilages, nos tendons et notre peau. La L-Leucine est essentielle pour la croissance et la réparation des muscles.

Cette formule contient de la caféine pour sa capacité à aiguïser notre esprit et pour son aptitude à favoriser la production de cétones, qui va soutenir encore une fois le métabolisme, les performances physiques et la gestion de la faim. Il faut tenir compte dans votre consommation de caféine journalière, qu'une portion de Key-Tonic correspond à une petite tasse de café.

Key-Tonic contient du Resveratrol et du Ptérostilbène. Ce sont de puissants polyphénols d'origine végétale ayant un effet positif sur l'allongement de la durée de vie et qui favorisent l'autophagie des cellules (c'est-à-dire l'élimination des vieilles cellules ou des cellules malades). Le Resveratrol et son cousin le Ptérostilbène seraient tous deux très actifs pour la bonne santé du cerveau et globalement du système neurologique.

Key-Tonic contient aussi une forme particulièrement absorbable de Vitamine B12. La carence en B12 est courante avec l'avancée en âge. Et parce que la B12 favorise une bonne humeur, de bons niveaux d'énergie, des fonctions cérébrales et cardiovasculaires optimum, ainsi que des cheveux, une peau et des ongles sains, elle ne doit pas être négligée.

La Stévia a été choisie comme édulcorant pour **Key-Tonic** parce qu'elle n'impacte pas la glycémie. On en utilise juste assez pour donner un goût agréable.

Et pour finir, **Key-Tonic** contient de la poudre de framboise biologique lyophilisée. Faiblement glycémiques, les framboises riches en phytonutriments offrent également leurs propres avantages antioxydants, ainsi que des fibres, de la vitamine C et de la Quercétine.

L'utilisation de **KeyTonic** est optimum entre les repas. Poudre à mélanger.

Triple Protein Shakes

Les protéines sont un élément central pour le maintien et le développement de la masse musculaire à faible teneur en graisse, ce qui présente un intérêt particulier pour les athlètes. C'est pourquoi notre **Triple Protein Shakes** ne contient pas d'acides gras malsains, et surtout pas d'acides gras trans, seulement 1g d'acides gras essentiels, qui sont extrêmement importants pour notre cerveau, pour nos membranes cellulaires et aussi pour que les vitamines liposolubles contenues puissent être bien métabolisées.

Dans le goût vanille, notre **Triple Protein Shakes** contient 1g de glucides, et dans le goût chocolat, 2g de glucides, ce qui distingue clairement notre **Triple Protein Shakes** de nombreux produits protéinés bon marché qui sont souvent édulcorés avec du miel, par exemple, même si cela semble sain, et 30% des calories proviennent alors du sucre.

Pourquoi un produit universel ? Le **Triple Protein Shakes** contient toute la gamme des acides aminés dans des mélanges très équilibrés. Ceci explique également sa biodisponibilité élevée de 140 (pour comparaison : l'œuf, qui sert de valeur de référence, a une biodisponibilité de 100 et le lait seul n'a qu'une biodisponibilité de 70). Cette haute biodisponibilité est obtenue par la combinaison de 3 sources de protéines, à savoir le lactosérum, le lait et le soja. Et chacune de ces sources de protéines a une signification ou une relation particulière avec notre corps. Dans le cas du lactosérum, c'est la relation particulière avec la construction et l'entretien des muscles, et dans le cas du lait, c'est surtout le calcium qu'il contient qui agit comme un accélérateur à la perte des graisses et s'oppose également à leur stockage. Ceci est extrêmement important pour la construction d'une masse musculaire à faible teneur en graisse et est bien sûr aussi très bénéfique lorsqu'il s'agit de contrôler ou de réduire le poids. Le soja, quant à lui, a un lien particulier avec notre muscle le plus important, à savoir notre cœur.

Une autre particularité est que les protéines sont ici présentes sous forme d'isolats, ce qui est obtenu en filtrant à froid les substances de départ, ce qui entraîne une dénaturation minimale des acides aminés. Le lactose reste dans ces filtres et convient donc également aux personnes intolérantes au lactose. Très important, puisqu'il contient du soja, il est sans OGM, c'est-à-dire qu'il ne contient aucune plante génétiquement modifiée. Malheureusement, vous ne pouvez pas le lire sur notre boîte, mais il est mentionné sur la description du produit sur le site américain en français.

Le **Triple Protein Shakes** est métabolisé de manière alcaline, ce qui est une particularité, car les protéines animales sont toutes métabolisées de manière acide, ce qui entraîne souvent une suracidification avec les conséquences connues. Cet effet alcalin est obtenu par l'ajout de minéraux, par exemple du calcium et du magnésium, là encore dans un mélange équilibré, car une trop grande quantité de l'un entraîne une carence de l'autre. Les différents minéraux sont également assimilés différemment par le corps. Le magnésium, hautement biodisponible, a un lien particulier avec les os et la production d'ATP, qui est la réserve d'énergie de nos cellules. Le calcium assure la santé des os et des dents et, comme nous l'avons déjà mentionné, il accélère la perte des graisses et s'oppose à leur stockage. Le potassium, quant à lui, régule la pression sanguine et est responsable de nombreuses fonctions enzymatiques. Il y a également de nombreux oligo-éléments, tels que le zinc, l'iode, le manganèse, le sélénium et le molybdène, et du chrome. Ce chrome qui, en combinaison avec les vitamines B, diminue l'envie de sucreries, augmente la résistance au stress et favorise la capacité de réflexion.

Le **Triple Protein Shakes** est une poudre édulcorée au sucralose, qui est un sucre indigeste qui n'est pas une excitotoxine contrairement aux édulcorants classiques. Qu'est-ce qu'on entend par excitotoxine ? En raison de la surstimulation constante, ces substances entraînent la mort des cellules nerveuses. D'une manière générale, les protéines procurent une longue sensation de satiété. Tout le travail de réparation dans notre corps a lieu la nuit, et un **Triple Protein Shakes** le soir, garantit que le corps est très bien approvisionné la nuit, qu'il peut produire de bonnes hormones du sommeil et favorise ainsi un sommeil sain et réparateur. Le **Triple Protein Shakes** est également particulièrement adapté si vous souffrez d'une quelconque forme de dépendance, qu'il s'agisse d'une dépendance aux hydrates de carbone, au sucre ou à la nicotine. Toutes ces substances addictives s'arriment ou s'agrippent en quelque sorte dans le cerveau à des récepteurs spéciaux sur les cellules et un acide aminé, le tryptophane (présent sous forme d'isolat dans le **Triple Protein Shakes**) s'agrippe au même endroit que les autres substances addictives, entraîne la libération d'hormones du bonheur et permet ainsi de sortir plus facilement de différentes addictions.

Le **Triple Protéine Shakes** matin et soir et votre corps retrouve espoir

SMART BAR

C'est une barre de nutrition Chocolatée. Une grande combinaison de nutriments de goût et de qualité.

Smart Bar contient une combinaison de glucides naturels, de lipides, de protéines et de fibres alimentaires, sans alcools de sucre, sans gras trans, ni édulcorants artificiels, pour obtenir une collation saine et délicieuse.

Le magnésium, le calcium et la vitamine D aident à maintenir la fonction musculaire. La protéine contribue au maintien de la masse musculaire. Quant aux vitamines B12, B2, B6 et la niacine, elles contribuent à la réduction de la fatigue et à la réparation des muscles après un effort. **Smart Bar** contient aussi du fer, qui contribue au transport de l'oxygène dans l'organisme, par exemple pour les muscles pendant l'exercice.

Smart Bar contient bien d'autres nutriments tels que les vitamines A, E, K, les minéraux, potassium, phosphore, cuivre, manganèse, sélénium ou iode, qui contribuent à une bonne santé et permettent de réduire nos carences alimentaires.

Ces **Smart Bar** sont particulièrement intéressantes lors d'une randonnée, d'un exercice physique intense ou, exceptionnellement, en remplacement d'un repas.

Elles conviennent aux végétariens qui consomment œufs et laitages.

Enerxan

L'Enerxan est disponible sous forme de comprimés. Avec le chrome, l'Enerxan contient un minéral très important qui fait partie des enzymes du métabolisme des glucides. Il contient également du polyphénol, une substance végétale secondaire qui à son tour protégerait contre le cancer, les maladies cardiovasculaires, des infections et l'artériosclérose. Ce qui est important pour les athlètes, c'est l'effet bénéfique sur la glycémie et les taux de lipides sanguins. Pris avant l'exercice, il favorise la combustion des graisses et atténue également la sensation de faim. Ainsi il est également un booster des changements métaboliques. L'acide aminé L-tyrosine augmente l'énergie et améliore l'humeur car il libère le tryptophane, l'hormone du bonheur. La tyrosine se laisse prendre parfaitement avec de la caféine, de la créatine. La taurine ou d'autres acides aminés. On souligne en particulier la combinaison avec la caféine. Il est préférable de prendre la tyrosine environ 30 à 60 minutes avant l'entraînement, dissoute dans un peu d'eau. Les comprimés Enerxan contiennent de la tyrosine et de la caféine et, par conséquent, les deux ingrédients agissent en synergie.

Vous pouvez écouter l'audio d'où sont tirés ces écrits que Philippe, Carole, nos deux Corinne, Georges, Isa, et Odile ont commentés pour expliquer tour à tour ces différents produits.

Nous espérons que ces informations vous seront très utiles, tant dans votre besoin pour votre compréhension personnelle, des bienfaits de ces compléments que dans la possibilité de pouvoir retransmettre ces indications. N'hésitez pas à vous rapprocher de la personne qui vous a transmis ce document pour avoir plus d'informations.

Joël

Clause de non-responsabilité

Nous nous basons sur de nombreuses années d'expériences et nombreux témoignages, à ce titre les auteurs affirment que ces écrits ont été compilés méticuleusement et du mieux qu'ils l'ont pu, à partir de sources qui sont dignes de confiance ; toutefois, l'éditeur et les auteurs ne peuvent en aucun cas garantir l'exactitude et la complétude de l'information. L'éditeur et les auteurs ne peuvent être rendus responsables des dommages résultant des actions ou décisions basées sur l'information en question et de l'utilisation des produits.

Les utilisateurs de ce document et autres informations sont vivement conseillés de ne pas utiliser exclusivement cette information, mais de se baser sur leurs connaissances et expérience professionnelles, et de vérifier l'information qui va être utilisée. Life plus ne peut garantir l'exactitude des informations fournies par les compagnies et autorités participantes. L'éditeur se réserve le droit de combiner, de supprimer ou de modifier les rubriques. L'éditeur se réserve le droit d'éditer ou de réutiliser (une partie des) les articles et de distribuer l'information par tous les moyens.