



# • Optimisez l'absorption de vos compléments

Moment optimal de prise		Recommandation
MULTIVITAMINES & MINÉRAUX	- Le matin ou le midi, avec un repas riche en graisses	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre avec un repas principal contenant des graisses comme des amandes, de l'avocat ou de l'huile d'olive</li><li>- Espacer de 1 à 2 heures avec la caféine (Inhibe légèrement l'absorption)</li><li>- Eviter le soir car riches en vitamines B6 et B12 (stimulent l'énergie)</li></ul>
PEPTIDES DE COLLAGÈNE	- À jeun ou avec un repas léger	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peut être pris à tout moment</li><li>- Combinez avec de la vitamine C, comme du jus d'orange, pour une meilleure efficacité</li></ul>
ZINC BISGLYCINATE	- À jeun ou loin des repas riches en fibres	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre à jeun si possible, ou avec un petit repas : yaourt, œuf, quinoa</li><li>- Espacer de la prise de caféine d'au moins 1 à 2 heures</li></ul>
MAGNÉSIUM BISGLYCINATE	- Le soir, avec ou sans repas	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre le soir pour ses effets relaxants</li><li>- Éviter de prendre avec de la caféine</li></ul>
CRÉATINE MONOHYDRATE	- Après l'entraînement, avec des glucides	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre après l'entraînement avec des glucides, comme une banane, du riz ou du pain complet</li><li>- Espacer la caféine pour optimiser les effets</li></ul>
OMÉGA-3	- Le midi, avec un repas riche en graisses	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre avec un repas contenant des graisses, comme des noix, du saumon, de l'huile d'olive ou des avocats</li></ul>