

BIO-GYM TESTOBOOST

Gélule

I-Identification du produit :

Le **BIOGYM TESTOBOOST** est un complément alimentaire 100% naturel de la gamme BIOGYM destiné aux sportifs. Conçu spécialement pour booster la production physiologique de la testostérone grâce à sa formule naturelle à base de plantes, d'acide aminé, du Zinc et d'un complexe de 7 Vitamines B.

Composants	Quantité dans 4 gélules
Tribulus	1000 mg
Maca	500 mg
Guarana	125 mg
Damiana	100 mg
L-Arginine	250 mg
Zinc (sous forme sulfate)	10 mg
Vitamine B12	5µg
Vitamine B9	400 µg
Vitamine B1	2.5 mg
Vitamine B3	24 mg
Vitamine B2	3.2 mg
Vitamine B6	3.2 mg
Vitamine B5	9 mg

Les autres composants (excipients) :

Maltodextrine, silice, stéarate de magnésium

II-Propriétés et vertus :

La Testostérone est l'hormone masculine de la virilité et du développement musculaire, c'est une hormone anabolisante secrétée naturellement par les testicules.

Elle intervient notamment dans la prise de masse musculaire en permettant l'hypertrophie musculaire (épaississement des fibres musculaires), donnant plus de volume et de force aux muscles.

Le BIOGYM TESTOBOOST : est un complément alimentaire 100% naturel composé essentiellement de plantes (Tribulus, MACA, Guarana, Damiana), d'acide aminé (L-Arginine), du Zinc et d'un complexe de 7 vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12).

III-Données scientifiques sur les composants du testoboost :

► **Le Tribulus**⁽¹⁾ est une plante qui a prouvé son efficacité par plusieurs études scientifiques sur l'augmentation naturelle de la production endogène de la testostérone.

De nombreux sportifs utilisent le **Tribulus** pour augmenter leurs niveaux d'énergie et leur masse musculaire.

► **La MACA**⁽²⁾ est une plante utilisée en particulier par les sportifs, les recherches scientifiques ont prouvé son effet sur la production endogène de la testostérone et par conséquent sur l'amélioration de la performance et de l'endurance physique.

Donc elle est essentielle pour le développement et le renforcement musculaire. De plus, la maca est une plante énergisante elle augmente la quantité d'énergie et la vitalité de l'organisme et sa forte teneur en acides aminés essentiels la classe parmi les aliments adéquats pour une bonne prise de masse musculaire.

► **La Guarana**⁽³⁾ est une plante stimulante de l'énergie, de la concentration et de la performance physique. Elle est très riche en caféine (contient 20% de caféine soit 10 fois plus que les grains de café) cette caféine est caractérisée par une absorption très lente ce qui lui permet de donner un effet plus prolongé et plus stable dans le corps.

► **La Damiana** est une plante connue pour ses propriétés stimulantes, aphrodisiaques et relaxantes, appelée également *Turnera diffusa*, est aussi recommandée pour améliorer la circulation sanguine et l'amélioration des performances physiques (sprint, poids soulevé et puissance).

► **L-arginine**⁽⁴⁾ est un acide aminé à partir duquel des composés biologiquement actifs sont formés dans le corps, à savoir l'oxyde nitrique (NO) qui est un puissant vasodilatateur permettant ainsi une bonne oxygénation du

sang et l'amélioration de la nutrition du tissu musculaire, favorisant ainsi la croissance musculaire, et la réduction du tissu adipeux.

► **Le Zinc**⁽⁵⁾ a prouvé qu'il augmente le taux de testostérone des athlètes en favorisant la conversion de l'androstenedione en testostérone. Cela, associé à un exercice intense, il permet une meilleure production de testostérone par le corps humain.

► **Le complexe de 7 Vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12)**⁽⁶⁾ sont impliquées dans de nombreux rôles, tels que la production d'énergie et le bon fonctionnement du système nerveux ainsi que l'assimilation des nutriments. Un apport adéquat de vitamines B est important pour assurer une production optimale d'énergie.

IV-Conseils d'utilisation : Quatre (4) gélules par jour

Deux (2) gélules le matin pendant le repas (petit déjeuner ou déjeuner)

Deux (2) gélules l'après-midi pendant le repas (De préférence avant 20h)

V-Durée d'utilisation conseillée : Les composants de **BIOGYM TESTOBOOST** sont 100% naturels.

Pour un résultat optimum ; il est conseillé de prendre **BIOGYM TESTOBOOST** pendant (3) mois renouvelable.

VI-Précautions d'emploi :

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Déconseillé en cas d'allergie à l'un des composants.

VII-Conservation :

Conserver dans un endroit sec moins de 25°C.
Conserver hors de portée des enfants.

Les références scientifiques

- (1)- Gauthaman K, Adaikan PG, Prasad RN. Aphrodisiac properties of Tribulus Terrestris extract (Protodioscin) in normal and castrated rats. Life Sci. 2002 Aug 9;71(12):1385-96.
- (2)-Bogani P, Simonini F, et al. Lepidium meyenii (Maca) does not exert direct androgenic activities. J Ethnopharmacol. 2006 Apr 6;104(3):415-7.
- (3)-https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=guarana_ps
- (4)- <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/l-arginine.html>
- (5)- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8875519/>
- (6)- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16765926/>

Un complément alimentaire ne se substitue pas à une alimentation variée, équilibrée et un mode de vie sain.

BIO-GYM

تستوبوست

كبسولات

1- تعريف المنتج :

تستوبوست هو مكمل غذائي 100% طبيعي من مجموعة بيو جيم المخصصة للرياضيين. مصمم خصيصاً لتعزيز الإنتاج الفيزيولوجي لهرمون التستوستيرون بفضل تركيبته الطبيعية المتكونة من نباتات وأحماض أمينية وزنك ومجموعة من 7 فيتامينات ب.

المكون	الكمية في أربعة كبسولات
تريبولوس	1000 ملغ
ماكا	500 ملغ
غوارانا	125 ملغ
داميانه	100 ملغ
أرجينين	250 ملغ
الزنك (على شكل كبريتات)	10 ملغ
فيتامين ب 12	5 ميكروغرام
فيتامين ب 9	400 ميكروغرام
فيتامين ب 1	2.5 ملغ
فيتامين ب 3	24 ملغ
فيتامين ب 2	3.2 ملغ
فيتامين ب 6	3.2 ملغ
فيتامين ب 5	9 ملغ

المكونات الأخرى (السواغات): مالتوديكسترين، السيليس، سيترات المغنيسيوم

II- الخصائص والفضائل

التستوستيرون هو هرمون الذكورة وتطور العضلات، وهو هرمون ابتنائي الذي تفرزه الخصيتين بشكل طبيعي. يتدخل التستوستيرون بشكل خاص في تضخيم الكتلة العضلية عن طريق زيادة سماكة الألياف، مما يعطي مزيداً من الحجم والقوة للعضلات

III-البيانات العلمية عن مكونات التستوبوست :

◀ تريبولوس⁽¹⁾ هي نبتة أثبتت فعاليتها (من خلال العديد من الدراسات العلمية) في زيادة في الإنتاج الطبيعي لهرمون التستوستيرون. لذلك يستخدمها العديد من الرياضيين لزيادة مستويات الطاقة والكتلة العضلية

◀ الماكا⁽²⁾ هي نبتة تستخدم على وجه الخصوص من قبل الرياضيين، وقد أثبتت البحوث العلمية تأثيرها الإيجابي على الإنتاج الطبيعي لهرمون التستوستيرون وبالتالي على تحسين المردود والقدرة على التحمل البدني. لذلك فهي ضرورية لنمو وتقوية العضلات. بالإضافة إلى ذلك، تعتبر الماكا نباتاً محفز، فهي تزيد من كمية الطاقة وحيوية الجسم. تحتوي الماكا على مستوى عالي من الأحماض الأمينية الأساسية مما يجعلها من أحسن المصادر المناسبة لاكتساب الكتلة العضلية

◀ الغوارانا⁽³⁾ هو نبات يحفز الطاقة والتركيز والأداء البدني. هو غني جداً بالكافيين (يحتوي على 20% كافيين أي 10 مرات أكثر من حبوب البن العادية) ويتميز هذا الكافيين بامتصاص بطيء جداً مما يسمح له بإعطاء تأثير أطول وأكثر فعالية في الجسم

◀ داميانا نبتة معروفة بخصائصها المحفزة. يُنصح باستخدام دميانا، لتحسين الدورة الدموية وتحسين القدرات البدنية (الركض ورفع الأثقال والقوة)

◀ ل-أرجينين⁽⁴⁾ هو حمض أميني يتكون من خلاله مركبات نشطة بيولوجياً في الجسم، وهي أكسيد يعتبر موسع وعائلي قوي مما يسمح (NO) النيتريك بالتنقل الجيد للأكسجين في الدم وتحسين تغذية الأنسجة العضلية، وبالتالي تعزيز نمو العضلات، وتقليل الأنسجة الدهنية

◀ الزنك⁽⁵⁾ هو معدن يزيد من مستويات هرمون التستوستيرون لدى الرياضيين من خلال تعزيز تحويل الأندروستيرون إلى هرمون التستوستيرون. هذا، جنباً إلى جنب مع التمارين الجادة، يسمح بإنتاج أفضل لهرمون التستوستيرون من قبل جسم الإنسان

◀ مجموعة 7 فيتامينات ب (ب 1، ب 2، ب 3، ب 5، ب 6، ب 9، ب 12)⁽⁶⁾ تشارك في العديد من الأدوار، مثل إنتاج الطاقة وحسن سير الجهاز العصبي وكذلك استيعاب العناصر الغذائية. يعتبر تناول كميات كافية من فيتامينات ب أمراً مهماً لضمان الإنتاج الأمثل للطاقة.

VI-نصائح الاستعمال

أربع (4) كبسولات يومياً
كبسولتان (2) في الصباح أثناء الوجبة (الإفطار أو الغداء)
كبسولتان (2) بعد تناول وجبة الغذاء (يفضل قبل الساعة الثامنة (8) مساءً)

V-مدة الاستخدام الموصى بها

مكونات تستوبوست 100% طبيعية
لأفضل النتائج؛ يُنصح باستعمال تستوبوست لمدة (3) أشهر قابلة للتجديد

IV-احتياطات الاستعمال

لا تتجاوز الجرعة اليومية الموصى بها
لا ينصح به في حالة وجود حساسية تجاه أي من المكونات

IIV-الحفظ

يحفظ في مكان جاف دون 25 درجة مئوية
يحفظ بعيداً عن متناول الأطفال

المراجع العلمية

- (1)- Gauthaman K, Aداikan PG, Prasad RN. Aphrodisiac properties of Tribulus Terrestris extract (Protodioscin) in normal and castrated rats. Life Sci. 2002 Aug 9;71(12):1385-96.
(2)-Bogani P, Simonini F, et al. Lepidium meyenii (Maca) does not exert direct androgenic activities. J Ethnopharmacol. 2006 Apr 6;104(3):415-7.
(3)-https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=guarana_ps
(4)- https://www.widal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/l-arginine.html
(5)- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8875519/
(6)- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16765926/

المكمل الغذائي لا يحل محل نظام غذائي متنوع ومتوازن ومُط حياة صحي