

UNICITY

STRONGHOLD

Complément alimentaire ciblé
pour des muscles sains



Ta force est ton plus grand atout – utilise-la, prends-en soin et laisse-la forger chaque étape de ta vie. **STRONGHOLD** est un complément alimentaire formulé scientifiquement pour les adultes qui souhaitent conserver leur puissance musculaire, en particulier s'ils pratiquent le jeûne intermittent et suivent un mode de vie actif et sain.

Le composant principal de ce produit est un puissant mélange de créatine monohydrate, de HMB (β -hydroxy- β -méthylbutyrate) et de leucine, qui intensifie les résultats de ton entraînement. La créatine est connue pour améliorer les performances physiques* et peut augmenter l'effet de l'entraînement musculaire chez les adultes de plus de 55 ans**. La leucine est un acide aminé essentiel à chaîne ramifiée qui joue un rôle important dans la synthèse des protéines musculaires, tandis que le HMB est un métabolite majeur de la leucine. Ces substances efficaces sont associées à une dose précise d'isolat de protéine de lactosérum à absorption rapide. La formule est complétée par du calcium.

Avec le soutien de **STRONGHOLD**, tu te sens radieux, vigoureux et prêt à tout.

STRONGHOLD est formulé pour accompagner ton mode de vie actif et soutenir ta force musculaire. La pratique régulière d'exercices physiques, en particulier de la musculation, est recommandée pour maximiser les avantages de la créatine et soutenir le bien-être général. Optimise tes performances à tout âge avec **STRONGHOLD**.

Préserve ta force, améliore ta santé. Une alimentation ciblée pour un mode de vie actif durant toutes les étapes de la vie.

UNICITY

STRONGHOLD



Propriétés

- Créatine monohydrate - la créatine accroît les performances physiques lors d'exercices physiques intenses de courte durée*.
- Isolat de protéines de lactosérum dosé avec précision, de haute qualité et à absorption rapide.
- L-leucine et HMB (β -hydroxy- β -méthylbutyrate) - La L-leucine est un acide aminé à chaîne ramifiée (BCAA) essentiel à la synthèse des protéines musculaires, tandis que le HMB (β -hydroxy- β -méthylbutyrate) est un puissant métabolite dérivé de la leucine. Pour absorber la même quantité de HMB par le biais de la leucine, il faudrait consommer près de 60 g de leucine seule, alors que STRONGHOLD fournit une dose concentrée de HMB en une seule portion.
- Le calcium contribue à un métabolisme énergétique normal, à une fonction musculaire normale et joue un rôle dans la division et la spécialisation des cellules.
- Goût naturel, rafraîchissant et tropical de pêche et de mangue.
- Sachets de portions individuelles, pratiques lors de déplacements.
- Édulcoré avec de la stévia.



Bienfaits

- La créatine accroît les performances physiques lors d'exercices physiques intenses de courte durée.
- Les protéines contribuent à la croissance et au maintien de la masse musculaire.
- Le calcium est crucial pour un métabolisme énergétique normal, il contribue à une fonction musculaire normale et joue un rôle dans la division et la spécialisation des cellules.

STRONGHOLD

Pourquoi STRONGHOLD ?

STRONGHOLD est un mélange très efficace d'ingrédients largement étudiés – dont **la créatine monohydrate**, **la protéine de lactosérum**, **la leucine**, **le HMB** (β -hydroxy- β -méthylbutyrate) et **le calcium** – qui a été développé pour soutenir ton mode de vie actif et préserver ta force musculaire. Une activité physique régulière, en particulier des exercices de musculation, est recommandée pour maximiser les avantages de la créatine et favoriser le bien-être général.

Idéal pour

- **Les athlètes et amateurs de fitness** – les personnes qui veulent améliorer leurs performances physiques.
- **Les seniors actifs** – les personnes âgées qui privilégient la longévité, l'indépendance et la résistance physique dans son ensemble.

Utilisation

- Mélanger le contenu d'un sachet (9,4 g) avec 240-300 ml d'eau (plus ou moins selon les goûts). Boire 1 à 2 fois par jour ou selon ton niveau d'activité physique.
- Délicieux avec les saveurs Unicity Balance Orange et Mixed Berry.

UNICITY

STRONGHOLD

Ingrédients

Supplement Facts

Serving Size 1 Stick Pack (9.4 g)Servings Per Container 30

Amount Per Stick Pack	% Daily Value*	
Calories	25	
Total Carbohydrate	2 g	1%
Protein	2 g	4%
Vitamin D (as Cholecalciferol)	20 mcg	101%
Vitamin K2 (as Menaquinone-7)	45 mcg	38%
Calcium (as Whey Protein Isolate and Calcium Hydroxymethylbutyrate)	220 mg	
Creatine Monohydrate	2.5 g	†
L-Leucine	1.5 g	†
Calcium Hydroxymethylbutyrate	1.5 g	†

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

†Daily Value not established.

AUTRES INGRÉDIENTS : Isolat de protéines de lactosérum, arômes naturels, acide citrique (issu de la racine de manioc), glycosides de stéviol, sel, acide malique.

CONTIENT : lait.

Créatine : La créatine est un composé de carbone et d'azote synthétisé dans le corps au niveau du foie et des reins à partir de plusieurs acides aminés. Elle joue un rôle important dans le métabolisme énergétique des muscles squelettiques, surtout lors d'efforts musculaires de courte durée. Une accumulation de créatine dans les muscles retarde la fatigue lors d'exercices intenses et de courte durée. Ceci permet d'atteindre des intensités d'entraînement plus élevées.* **

Isolat de protéines de lactosérum : L'isolat de protéines de lactosérum a un score PDCAAS (scores des acides aminés corrigé pour la digestibilité) de 1.0, ce qui le classe parmi les sources de protéines de la meilleure qualité qui soit. Le PDCAAS est une méthode d'évaluation de la qualité des protéines basée sur la composition en acides aminés d'une protéine et sa digestibilité par l'humain. Le score maximal de 1.0 signifie que la protéine contient tous les acides aminés essentiels en proportions équilibrées et qu'elle est facilement absorbée par l'organisme. Comme l'isolat de protéines de lactosérum contient moins de 1 % de lactose, elle est facile à digérer.

L-leucine et HMB : la L-leucine est un puissant acide aminé à chaîne ramifiée (BCAA) et l'acide aminé le plus abondant dans le corps. La concentration en leucine d'une protéine est par conséquent extrêmement importante pour la stimulation anabolique des cellules musculaires, donc pour le développement et la croissance musculaire. Le HMB est un métabolite actif de la leucine.

Calcium : Le calcium est un oligo-élément vital qui contribue au maintien de la santé des os, des dents et des muscles. Dans les cellules elles-mêmes, le calcium est un messenger qui transmet des signaux. Lorsque le calcium est libéré, les muscles, par exemple, peuvent bouger.

* La créatine accroît les performances physiques lors d'exercices physiques intenses de courte durée. L'effet bénéfique est obtenu avec un apport quotidien de 3 g de créatine.

** La consommation quotidienne de créatine peut améliorer l'effet de l'entraînement musculaire sur la force musculaire des adultes de plus de 55 ans. L'effet bénéfique est obtenu avec une prise quotidienne de 3 g de créatine et un entraînement musculaire régulier.

UNICITY

STRONGHOLD

Pour ta santé

En tant que Health Intervention Company, Unicity développe des produits qui sont systématiquement basés sur la science, rigoureusement testés et minutieusement produits – pour aider des millions de personnes à travers le monde à vivre une vie meilleure.

STRONGHOLD

FAQ

Qu'est-ce qui différencie STRONGHOLD des autres compléments alimentaires à base de créatine ?

Contrairement aux produits à base de créatine standards, STRONGHOLD se démarque en intégrant des protéines, de la leucine, du HMB, ainsi que du calcium.

Les enfants et les adolescents peuvent-ils prendre STRONGHOLD ?

Unicity ne teste pas ses produits sur des enfants ou des adolescents. La prise de créatine n'est par ailleurs pas recommandée pour les jeunes de moins de 18 ans. Nous ne pouvons donc pas recommander son utilisation pour ces personnes.

STRONGHOLD est-il sans danger pour les personnes intolérantes au lactose ?

STRONGHOLD contient de l'isolat de protéines de lactosérum qui renferme moins de 1 % de lactose. Les personnes souffrant d'une légère intolérance au lactose le tolèrent donc un peu mieux.

Puis-je prendre STRONGHOLD si je ne pratique pas de sport ?

Tu peux prendre STRONGHOLD même si tu ne pratiques pas de sport, mais il a été conçu pour accompagner un mode de vie actif. Il a été prouvé que la créatine est plus efficace lorsqu'elle est combinée avec du sport, en particulier des exercices de musculation.

Comment intégrer STRONGHOLD à mon quotidien Feel Great ?

Avec STRONGHOLD, ton programme Feel Great est optimisé – STRONGHOLD est conçu pour prendre soin de ta force, de ta mobilité et de ta vitalité à long terme.

Balance aide à réguler les effets des glucides et des fringales. Unimate augmente l'énergie, soutient le jeûne intermittent, améliore l'humeur et favorise la concentration. STRONGHOLD comble un vide important : La présence de créatine peut soutenir ton entraînement musculaire.

L'association de ces trois produits constitue une base solide pour un métabolisme sain :

- Les fibres de Balance soutiennent une digestion saine et une glycémie normale
- Unimate fournit de l'énergie à ton mental et à ton métabolisme
- STRONGHOLD soutient ton entraînement musculaire régulier

Prends STRONGHOLD une à deux fois par jour à l'heure du repas, avec les produits Feel Great ou après une activité physique pour soutenir tes progrès d'entraînement musculaire.

Les muscles sont au corps, au métabolisme et à la sensibilité à l'insuline ce que les revenus passifs sont à tes finances – une fois constitués, ils travaillent pour toi. Ils aident à stabiliser, soutenir et renforcer tout ce que tu entreprends pour ta santé.

STRONGHOLD n'est pas seulement un complément, mais la prochaine étape de l'évolution de ton voyage Feel Great. Sans des muscles sains, il n'est pas possible de maintenir un métabolisme sain. La sensation Feel Great d'aujourd'hui pourrait devenir ta force de demain.