

LA FORCE, REDÉFINIE



CRÉATINE

Votre Guide Essentiel Pour Débuter

À VENIR LE 12.11.2025



Depuis des années, la créatine est réputée pour être le complément alimentaire incontournable des culturistes et des adeptes inconditionnels de la musculation qui cherchent à se muscler. Mais ce n'est qu'une partie de l'histoire. De nouvelles recherches et un intérêt croissant pour le bien-être global ont mis la créatine sous les feux de la rampe, non seulement comme stimulant de la force, mais aussi comme complément alimentaire polyvalent aux bienfaits accessible à tous au quotidien.

En 2025, la créatine est reconnue pour ce qu'elle est réellement : un outil scientifiquement prouvé, sûr et efficace pour l'énergie, la cognition, la performance et le bien-être général, que vous cherchiez à gagner en masse musculaire, à améliorer votre concentration ou à vieillir en restant en forme.

Alors, qu'est-ce que la créatine ?

Il s'agit d'un composé naturel utilisé par toutes les cellules de votre corps qui aide à régénérer l'adénosine triphosphate (ATP), la principale source d'énergie de votre corps pour les contractions musculaires et l'activité cérébrale. En fournissant une énergie rapide et accessible, la créatine favorise l'amélioration de la force, une concentration accrue et de meilleures performances physiques et mentales.

Et non, elle n'est pas réservée aux « adeptes de la musculation » : la créatine est sans hormones, a fait l'objet de nombreuses recherches et convient à un large éventail de modes de vie, y compris aux femmes, aux personnes âgées et aux végétariens.

Prêt à découvrir comment la créatine peut vous aider ? Plongez-vous dans ce guide pour découvrir les avantages et les moyens faciles d'intégrer la créatine Isagenix à votre routine quotidienne.

*Ce produit n'est actuellement pas disponible en France, au Danemark et en Italie.



POUR UN COUP DE POUCE PROPRE ET FIABLE



RÉSULTATS PROUVÉS: S'appuie sur plus de 500 études évaluées par des pairs sur la force, la récupération et la cognition



MEILLEURE ABSORPTION: Poudre micronisée pour une absorption rapide et efficace sans grumeaux



PURE ET SIMPLE: Testée par un organisme tiers, un seul ingrédient, sans stimulants et sans aucun arôme



DOSE CLINIQUE: Jusqu'à 5 g de monohydrate de créatine par portion, la forme et la quantité les plus étudiées



QUI PEUT BÉNÉFICIER DE LA CRÉATINE ISAGENIX ?

TOUTE PERSONNE ÂGÉE DE 18 ANS OU PLUS PEUT EN BÉNÉFICIER !

Contrairement à certaines idées reçues, la créatine n'est pas réservée aux culturistes, elle favorise la force, l'énergie et les fonctions cérébrales, quel que soit votre mode de vie..



FEMMES

Excellente pour la masse musculaire maigre, l'énergie et la clarté mentale, en particulier pendant les changements hormonaux tels que la ménopause.



PERSONNES ÂGÉES

Aide à maintenir la masse musculaire, la mobilité et la santé cognitive à mesure que nous vieillissons.



VÉGÉTARIENS

La créatine provenant principalement de la viande, les compléments alimentaires permettent de combler les carences en force et en énergie, sans compromettre votre régime alimentaire.



AMATEURS DE FITNESS ET ADEPTES DE LA SALLE DE SPORT

Améliore les performances à l'entraînement, augmente la force et accélère la récupération. Idéal pour tous ceux qui font régulièrement de l'exercice.

QUI PEUT BÉNÉFICIER DE LA CRÉATINE ISAGENIX ?

NOUS RECOMMANDONS AUX UTILISATEURS DE PRENDRE ENTRE 2,5 ET 5 G (UNE DEMI-CUILLÈRE À UNE CUILLÈRE ENTIÈRE) DE CRÉATINE ISAGENIX® PAR JOUR. La dose idéale dans cette fourchette dépend de votre taille, de votre sexe, de votre mode de vie et de vos objectifs de santé.

Voici quelques recommandations générales, fondées sur des preuves scientifiques, pour vous aider à personnaliser votre routine :



Vous pesez plus de 90 kg ? Vous pouvez bénéficier de la dose la plus élevée de cette fourchette (proche de 5 g/jour).



Vous avez une petite taille ou vous venez de commencer ? Une dose plus faible (environ 2 à 3 g/jour) peut suffire.



Les femmes ont généralement besoin d'un peu moins que les hommes en raison de leur masse musculaire moyenne plus faible, mais elles bénéficient tout autant de la supplémentation.



Les personnes qui suivent un régime alimentaire à base de plantes peuvent bénéficier de la limite supérieure de la fourchette, car leur alimentation leur apporte moins de créatine.



Pour soutenir le cerveau, l'humeur ou le vieillissement, 2 à 3 g/jour est un excellent point de départ pour la plupart des gens.



Si vous faites régulièrement de la musculation, visez la fourchette moyenne à supérieure si vous pesez moins de 68 kg, ou la fourchette supérieure si vous pesez plus de 68 kg, afin de favoriser la récupération et les performances.



Si vous utilisez déjà AMPED Nitro, visez environ 2 g de créatine par jour, soit un peu moins d'une demi-cuillère.





BOOSTEZ VOTRE BIEN-ÊTRE : LES COMBINAISONS PARFAITES POUR LA CRÉATINE

La créatine est puissante en soi, mais lorsqu'elle est associée à d'autres produits Isagenix ciblés, vous bénéficiez d'un tout nouveau niveau de soutien pour votre énergie, vos performances, votre récupération et votre concentration.



IsaLean® Shake & Creatine

Ce duo aide à soutenir la masse musculaire maigre, la satiété et la récupération après l'entraînement, que vous vous entraîniez intensément ou que vous commenciez tout juste votre parcours vers le bien-être.

POURQUOI ÇA MARCHE : Les protéines fournissent à votre corps les éléments constitutifs. La créatine aide vos muscles à les utiliser plus efficacement. Ensemble ? Un soutien total pour votre corps.



Nootropic Elixir & Creatine

Alors que la créatine soutient l'énergie cérébrale au niveau cellulaire, les nootropiques aident à améliorer la clarté mentale, l'humeur et la concentration.

POURQUOI ÇA MARCHE : La créatine alimente votre cerveau. Les nootropiques affinent votre concentration. Parfait pour le travail, les entraînements ou pour affronter une journée bien remplie.



Hydrate + Hyaluronic Acid & Creatine

La créatine attire l'eau dans vos cellules musculaires (là où elle doit être), et Hydrate + Acide hyaluronique aide à reconstituer les électrolytes pour de meilleures performances, une meilleure récupération, une peau plus saine et plus d'énergie.

POURQUOI ÇA MARCHE : L'hydratation est essentielle à l'absorption et à l'efficacité de la créatine. Cette association vous permet de rester au meilleur de votre forme sans vous effondrer.

DÉSORMAIS INCLUS DANS LE PACK AMPED NEXT LEVEL La combinaison ultime pour la performance vient de s'améliorer. La créatine fait désormais partie intégrante du pack AMPED Next Level, vous offrant un système tout-en-un pour la force, l'endurance et la récupération, sans avoir à vous poser de questions.



SUIVEZ NOS EXEMPLES DE SCRIPTS ET RENFORCEZ VOTRE ACTIVITÉ

CLIENTS ACTUELS

Salut X ! Je sais que tu adores déjà ta routine Isagenix, alors je me devais de te parler de ce nouveau produit lancé en Europe : **la créatine** !

Ce n'est pas la créatine ordinaire que l'on trouve dans les salles de sport : elle est pure, efficace et conçue pour favoriser la force, la récupération et la vitalité générale. Elle est parfaite pour les femmes qui traversent des changements hormonaux, les sportifs qui repoussent leurs limites et tous ceux qui souhaitent vieillir en restant forts et se sentir mieux chaque jour. Je pense que tu vas adorer la façon dont elle s'intègre dans ton programme. Vous souhaitez que je vous envoie plus de détails ?

PROSPECTS

(Personnes intéressées mais n'ayant pas encore acheté)

Salut X ! Je voulais vous tenir au courant ! Isagenix vient de lancer un complément alimentaire à base de créatine d'un niveau supérieur. Il est pur, efficace et parfait, que vous vous entraîniez intensément ou que vous souhaitiez simplement améliorer votre bien-être.

Il aide à renforcer la force, à développer la masse musculaire maigre, à améliorer la récupération et même à stimuler les capacités cérébrales !

Tu veux l'essayer ? Je peux te donner un accès anticipé avant son lancement officiel !

ANCIENS CLIENTS

(Qui n'ont pas commandé depuis un certain temps)

Salut X ! J'ai pensé à toi et je me devais de te contacter. Isagenix vient de lancer Creatine, un produit révolutionnaire pour l'énergie, la récupération et la sensation de force. Il est parfait pour l'équilibre hormonal, le vieillissement en bonne santé ou pour tous ceux qui veulent se sentir au mieux de leur forme. Tu veux plus d'informations ?

CLIENTS VIP

(Grands Acheteurs & Amoureux de la Marque)

Salut X ! Je sais que tu adores tout ce qui concerne Isagenix, alors je me devais de te donner cette info VIP...

La créatine est officiellement lancée en Europe ! Elle offre un soutien de niveau supérieur pour la performance, la récupération et même les fonctions cognitives. Et bien sûr, c'est un produit de qualité Isagenix, donc sans additifs ni substances indésirables.

Tu veux que je te réserve un accès anticipé ?

ABONNÉS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

(IG/FB Stories ou DMs)

Story/Légende: LANCEMENT D'UN NOUVEAU PRODUIT

Vous savez déjà que je suis obsédée par tout ce qui touche au bien-être, et Isagenix vient de lancer le complément de **créatine** le plus pur et le plus efficace que j'ai jamais essayé.

Il est parfait pour améliorer les performances, la récupération et même la concentration, sans aucun effet de ballonnement. Il n'est pas réservé aux adeptes de la salle de sport, tout le monde peut en profiter. Envoyez-moi un message si vous souhaitez bénéficier d'un accès anticipé ou obtenir plus d'informations !

BONUS SCRIPT: THE PERFECT ADD-ON

(Le complément parfait (pour ceux qui utilisent déjà un produit préféré))

Salut X ! Je sais que tu adores déjà ton [nom du produit ou « produits Isagenix »], alors je voulais te faire découvrir le complément parfait qui reçoit des commentaires incroyables...

La créatine est là : pure, puissante et conçue pour amplifier vos résultats. Que vous recherchiez plus d'énergie, une meilleure récupération ou une force supplémentaire, c'est votre nouveau produit incontournable. Vous souhaitez que je vous envoie plus de détails ?





FAQ

À QUELLE FRÉQUENCE DOIS-JE PRENDRE DE LA CRÉATINE ?

Tous les jours ! La régularité est essentielle. Prendre 2,5 à 5 g par jour aide à saturer vos muscles au fil du temps pour améliorer votre force, votre énergie, votre récupération et votre fonction cérébrale. Pas besoin de faire des cures ou des cycles, considérez cela comme vous brossez les dents : de petites habitudes régulières = de grands résultats à long terme.

LA CRÉATINE PEUT-ELLE AIDER PENDANT LA PÉRIMÉNOPAUSE ET LA MÉNOPAUSE ?

Oui ! La créatine favorise la force, l'énergie, la santé osseuse et même l'humeur pendant les changements hormonaux. Elle est sans hormones, a fait l'objet de nombreuses recherches et agit naturellement sur votre corps, ce qui en fait un complément intelligent à votre routine de bien-être à la cinquantaine.

LA CRÉATINE VA-T-ELLE ME FAIRE GONFLER ?

Non, la créatine hydrate vos cellules musculaires, pas l'espace sous votre peau. Cela signifie de meilleures performances, pas de gonflements. Les mythes sur les gonflements proviennent souvent de formules de mauvaise qualité ou de protocoles de charge obsolètes.

LA CRÉATINE EST-ELLE UN STÉROÏDE ?

Pas du tout. Les stéroïdes sont des hormones synthétiques qui modifient la chimie de votre corps.

La créatine est un composé naturel qui favorise la production d'énergie (ATP), de manière sûre et légale, sans hormones.



TARIFS

| CREATINE | | | |
|----------------|----------------------|-------|----|
| COUNTRY | SUBSCRIPTION REWARDS | PIB | BV |
| UNITED KINGDOM | £20.00 | £3.33 | 14 |
| NETHERLANDS | €20.71 | €3.80 | 14 |
| BELGIUM | €20.14 | €3.80 | 14 |
| GERMANY | €20.33 | €3.80 | 14 |
| AUSTRIA | €20.90 | €3.80 | 14 |
| PORTUGAL | €20.14 | €3.80 | 14 |
| SPAIN | €20.90 | €3.80 | 14 |
| SWITZERLAND | €19.49 | €3.80 | 14 |
| SWEDEN | €21.28 | €3.80 | 14 |
| NORWAY | €21.85 | €3.80 | 14 |
| IRELAND | €21.57 | €3.80 | 14 |
| FINLAND | €21.66 | €3.80 | 14 |
| POLAND | €20.52 | €3.80 | 14 |
| ROMANIA | €21.09 | €3.80 | 14 |
| BULGARIA | €22.80 | €3.80 | 14 |
| CYPRUS | €19.95 | €3.80 | 14 |

*Ce produit n'est actuellement pas disponible en France, au Danemark et en Italie.



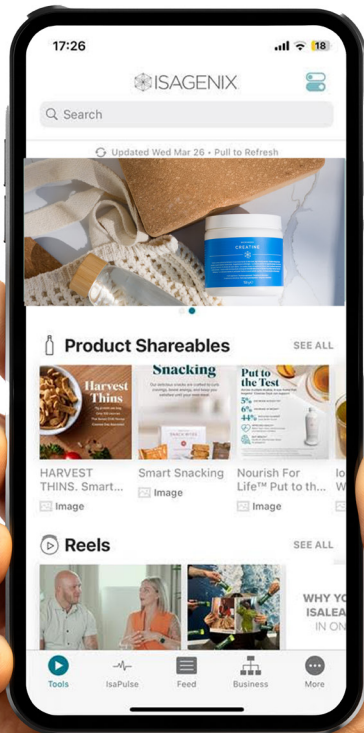
PARTAGER DU CONTENU

ENVOYER DU CONTENU (ET DES NOTIFICATIONS !) À VOTRE ÉQUIPE N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE AVEC L'APPLICATION ISAPULSE+

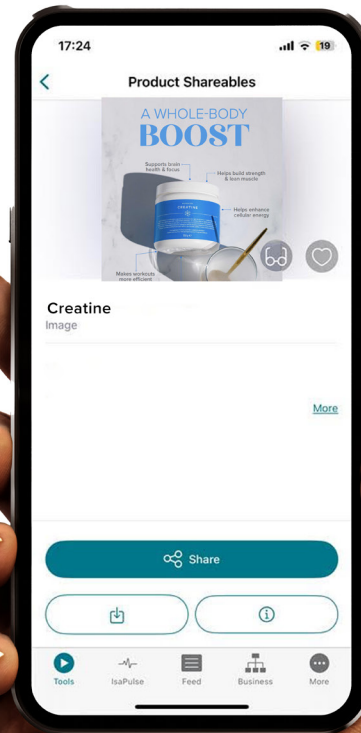
TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION

ISAPULSE+ depuis l'App Store d'Apple ou le Google Play Store

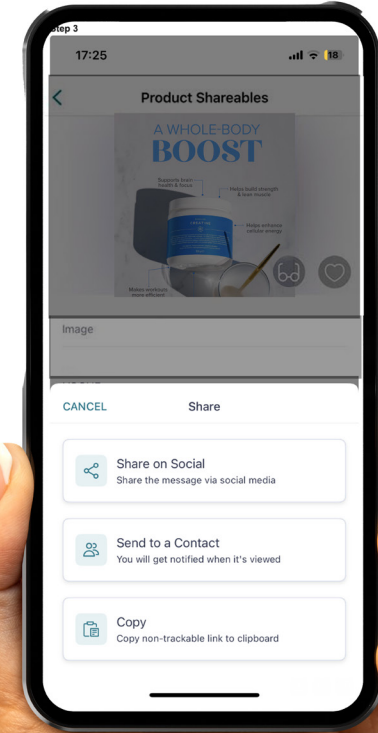
ÉTAPE 1:
ALLEZ DANS « OUTILS »



ÉTAPE 2:
TROUVEZ LA RESSOURCE +
CLIQUEZ SUR PARTAGER



ÉTAPE 3:
CHOISISSEZ LA PLATEFORME
SUR LAQUELLE VOUS
SOUHAITEZ PARTAGER





CADEAU GRATUIT

**MOUSSEUR
ISAGENIX
EXCLUSIF**
Pour les 200 premiers
clients Creatine when
using codes:
UK: UKCREATINE
EU: EUCREATINE

Disponible pour tous les types de commandes. Utilisez le code UKCREATINE lorsque vous achetez de la créatine en commande à la carte au Royaume-Uni et EUCREATINE lorsque vous achetez de la créatine en commande à la carte en Europe continentale pour obtenir gratuitement un mousser haut de gamme de la marque. Offre valable pour les 200 premières commandes, dans la limite des stocks disponibles.

MICRONIZED
CREATINE

Creatine increases physical performance in successive bursts of short-term, high intensity exercise. / Creatine verhoogt de fysieke prestaties in opeenvolgende reeksen korte, hoogintensieve oefeningen. / La créatine améliore les capacités physiques en cas de séries successives d'exercices très intenses de courte durée. / La creatina mejora el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios de alta intensidad. / Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzerer wiederholter Belastung. / La creatina incrementa le prestazioni fisiche in caso di attività ripetitive, di elevata intensità e di breve durata.

Food supplement / Voedingssupplement / Complément alimentaire /
Complemento alimentare / Nahrungsergänzungsmittel / Integratore alimentare

150 g e