

STARKE TRAININGSPARTNER:

Ihr Erfolg ist unser Ziel. Deshalb bieten wir Ihnen nur Produkte, mit denen Sie Ihr Trainingsziel noch schneller erreichen.

55 g Protein Shake in der praktischen PET Flasche:

Mit schnell verfügbaren Peptiden (kleinste Verbindungen aus Aminosäuren) für eine optimale Energieversorgung und eine **noch schnellere Regeneration nach dem Training.**



Ideal auch als Zwischenmahlzeit am Tag.



Power Pack Classic – der „Power-Bringer“ während des Trainings.

Mit 16 g Kohlenhydraten und 9,3 g Eiweiß ist unser Power Pack der optimale „**Eiweißsnack**“ für **Zwischendurch**. Dabei schmeckt er nicht nur, sondern wirkt auch dem Muskelabbau entgegen.

MULTIPOWER SPORTSFOOD

Bauen Sie auf unser Know-how aus über 30 Jahren und stärken Sie Ihren Körper mit unserer optimalen Sportnahrung!

Formula 80 Evolution: Die Revolution unseres Besten.

Schnell verdauliches Molkeprotein ist optimal für Ihre Aufbauprozesse nach dem Training. Und für die **nachhaltige Versorgung:** Milcheiweiß mit Casein- und Eiklareiweiß.



So ist Ihr Körper immer bestens versorgt und Sie sind schneller wieder fit.

Aufbau für Sie: der Supergainer mit Kohlenhydraten und Eiweiß.

Der Supergainer versorgt den Körper **1 Stunde vor oder nach dem Training mit der nötigen Energie für seine Aufbauprozesse** – 400 kcal pro Shake.



Optimal für Personen geeignet, die 5 kg Muskelmasse aufbauen möchten.

STARKE TIPPS FÜR IHR KRAFTTRAINING!

**Muskelaufbau leicht gemacht –
mit der richtigen Ernährung.**

WILLKOMMEN ZUM TRAINING!

Ein athletischer, muskulöser Körper ist das Trainingsziel von vielen. Aber nur einige erreichen es. Wir möchten Ihnen von Anfang an ein paar **hilfreiche Tipps geben, damit Sie am Ende zu den Erfolgreichen gehören.**

Es wird sicher eine kleine Weile dauern, bis Sie sich an die neuen Bewegungsabläufe Ihres Trainingsplans gewöhnt haben, aber Sie werden sehen: Bald fällt es Ihnen leichter und die Trainingsbelastungen können gesteigert werden.

DIE ERNÄHRUNG MACHT DEN UNTERSCHIED!

Besonders Muskeltraining fordert Ihrem Körper große Mengen an Substanz und Energie ab, die es durch Eiweiß und Kohlenhydrate zu ersetzen gilt. Deshalb achten Sie darauf, was Sie essen:

Die Hauptquellen von **Eiweiß** sind tierische Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte und Fisch. **Kohlenhydrate** kommen hauptsächlich in Lebensmitteln wie Reis, Nudeln, Kartoffeln und Brot vor.

Wichtig: Bitte starten Sie immer in Ihr persönliches Muskelaufbautraining mit gefüllten Energiespeichern – zum Beispiel mit spezieller Sporternährung!

EIN GUTER PLAN IST DAS HALBE ZIEL:

10 TIPPS ZUM THEMA EIWEISS UND ERFOLGREICHER MUSKELAUFBAU.

1. Erfahrungsgemäß starten Sie als Trainingsanfänger mit einem Ganzkörpertraining und wechseln nach 8-10 Wochen zu einem Splittraining, bei dem Sie maximal 3 Muskelgruppen ausbelasten. Nähere Infos erhalten Sie von Ihrem Trainer.
2. Viel Training hilft nicht viel! Denn beim Training zählt allein die Intensität und nicht die Dauer.
3. Kurze Pausen zwischen den Sätzen steigern die Trainings-Intensität.
4. Drei Trainingseinheiten pro Woche sollten es schon sein.
5. Gönnen Sie Ihrem Körper nach dem Training genügend Ruhe. Denn der Muskelaufbau entwickelt sich besonders in der Regenerationsphase.
6. Regeneration bedeutet die Zufuhr eines fettarmen Eiweiß-Shakes direkt nach dem Training. So unterstützen Sie die Reparatur- und Aufbauprozesse der Muskulatur. Schnelle und dauerhafte Eiweißversorgung ist jetzt unerlässlich!
7. Die tägliche Eiweißzufuhr sollte 2 Gramm /kg Körpergewicht betragen. Zum Beispiel: Bei einem 80 kg Sportler bedeutet dies 160 Gramm Eiweißzufuhr über die Basis- und Sporternährung.
8. Unser Körper kann nicht beliebige Mengen Eiweiß speichern. Um den Körper trotzdem kontinuierlich mit diesem Baustoff zu versorgen, empfehlen wir die individuelle Menge auf 5-6 Mahlzeiten zu verteilen, mit max. 30-50 g pro Portion.

9. Nach dem Training ist vor dem Training. Starten Sie deshalb immer mit gefüllten Energiespeichern in die nächste Einheit – nur so können Ihre Muskeln wachsen!

Essen Sie ausreichend kohlenhydratreiche Kost – sie ist Energielieferant Nr. 1!

10. Vergessen Sie nicht: Führen Sie auch an trainingsfreien Tagen Ihrem Körper ausreichend Eiweiß zu. Für eine bestmögliche Regeneration.

**Die Formel für Ihren Trainingserfolg:
40% Training, 40% Ernährung, 20% Regeneration**

