

Team- / Ballsport



Wettkampfversorgung

DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE FÜR DEINEN ERFOLG

FLÜSSIGKEIT

ausreichende Flüssigkeitszufuhr verhindert drastische Leistungseinbrüche

KOHLHYDRATE

entscheidender Energielieferant für die Muskulatur und den Erhalt der Konzentration

NATRIUM

vermindert Krämpfe sowie Muskelverhärtungen

vor dem Spiel
-1 Stunde



(500 ml)

BEGINN

SPIELZEIT
zwischenruch



(kleine Mengen)

PAUSEN



(250 ml)

SPIELZEIT
zwischenruch



(kleine Mengen)

ENDE

nach dem Spiel
sofort



(500 ml)

So spielst du top versorgt bis zum Abpfiff!

- Vorbereitung: 1 Stunde vor dem Spielbeginn 500 ml Isoton-Energiedrink
- Während der Spielzeiten: kleinere Mengen Isoton-Energiedrink
- In der Halbzeit: 200 ml Isoton Energiedrink
- Regeneration: sofort nach dem Spielende 500 ml Protein-Regenerationsturbo

Aktiv³
Dein Fitnessplus

➡ Weitere Informationen auf www.aktiv3.de