

HANDBALL

DIE BESTEN TIPPS

„...für volle **POWER** bis zum **ABPFIFF!**“



Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstr. 47
73342 Bad Ditzgenbach
www.sanct-bernhard-sport.de

Sanct Bernhard
Sport

Seit Jahren führen wir Sportler zielgerichtet zum Erfolg!

UNSER KONZEPT FÜR MAXIMALE LEISTUNG:

- Die Produktübersicht mit Einsatzempfehlung
- Das musst du über die Sporternährung wissen
- So kommst du mit voller Power durchs Spiel



Die Produkthighlights für den Handball

ISOTON-Energiedrink

ergibt 15 L Fertiggetränk



Perfekter Treibstoff am Spieltag!

- Mit abgestimmten Kohlenhydraten und Elektrolyten
- Sehr gut verträglich (laktose- und glutenfrei)
- Vielfacher Testsieger!

MINERAL-Pur-Drink (kalorienfrei)

ergibt bis zu 20 L Fertiggetränk



Idealer Trainingsdrink – statt purem Wasser!

- Liefert alle entscheidenden Elektrolyte, die über den Schweiß verlorengehen (ohne Kohlenhydrate)
- Sehr gut verträglich (laktose- und glutenfrei)
- Testsieger!

LIQUID-Energie-pur



Flüssiger Energiekick – pusht in Schwächephasen!

- Direkt trinkbar aus der Tube
- Sehr gut verträglich (laktose- und glutenfrei)
- Vielfacher Testsieger!

ENERGIE-Reisriegel



Zündstoff aus der Natur – leckerer Snack vor dem Spiel!

- Liefert 72% Kohlenhydrate
- Leicht verdaulich und fruchtiger Geschmack
- Hitze- und kältetauglich
- Sehr gut verträglich (enthält keine Zutaten mit Laktose)
- Vielfacher Testsieger!

PROTEIN-Regenerationsturbo



Optimaler Nährstoffmix – verkürzt die Regenerationsphase!

- Mit Molkenprotein – stellt die Bausteine für erschöpfte Muskeln bereit
- Liefert Kohlenhydrate und Mineralstoffe – um die entleerten Speicher wieder aufzufüllen
- Sehr gut verträglich (laktose- und glutenfrei)

Als Lieferant des OSP BAYERN sind unsere Produkthighlights auf anabol-androgene Steroide und Stimulanzen kontrolliert.



Jeder Sportwagen tankt abgestimmten Treibstoff!



Hast auch du den richtigen Treibstoff?



Was für Motoren logisch klingt, wird beim Sportler oftmals außer Acht gelassen. Denn nur mit dem richtigen Treibstoff kann er Höchstleistung vollbringen. Dabei sind abgestimmte Nährstoffe ein entscheidender Erfolgsfaktor, um das volle Leistungsvermögen über die gesamte Spieldauer abrufen zu können!

Der Geheimtipp erfolgreicher Profisportler ist ihr Wissen über die Vorzüge wissenschaftlich entwickelter isotonischer Sportgetränke, welche sie zielgerichtet nutzen!



DIE FAKTEN

Über den Schweiß verliert der Körper vorrangig Natrium (Salz) und Kalium sowie geringe Mengen Calcium und Magnesium. Gerät der Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt ins Ungleichgewicht, können Schwindel und Krämpfe die Folge sein.



Elektrolytgehalt im Schweiß

■ Natrium (Salz)	ca. 74 %
■ Kalium	ca. 21 %
■ Calcium	ca. 3 %
■ Magnesium	ca. 2 %

DIE LÖSUNG

Dein Körper braucht mehr als nur Wasser! Isotonische Sportgetränke liefern abgestimmte Mineralstoffe. Außerdem enthalten sie Kohlenhydrate – die **Energiequelle Nr. 1** im Sport. Mit dieser Energieversorgung können Leistungs- und Konzentrationseinbrüche verhindert werden. Ein Vorteil gerade gegen Ende des Spiels.



JETZT LIEGT ES AN DIR

Nutze dieses Wissen und mache es zu deinem Vorteil!

Vertraue unserer Kompetenz sowie unserer vielfach ausgezeichneten Sporternährung.

Zusammen mit der jeweiligen Anwendungsformel, führen wir seit Jahren Sportler zielgerichtet zum Erfolg!

Sanct Bernhard Sport



Mit mehr Power bringst du dein Team auf die Überholspur!

Der größte und erfolgreichste deutsche Olympiastützpunkt Bayern vertraut seit 2007 auf das umfangreiche Sortiment von Sanct-Bernhard-Sport.de

VOLLE POWER AM SPIELTAG



VOR dem Spiel
1 Std. davor



500 ml

ANPFIFF

1. SPIELHÄLFTE
bei Unterbrechungen



kleine Portionen

HALBZEIT



250 ml

2. SPIELHÄLFTE
bei Unterbrechungen



kleine Portionen

ABPFIFF

NACH dem Spiel
innerh. 30 Min.



500 ml

Vor dem Spiel

Fülle die Speicher für ein starkes Spiel

1 Stunde davor

→ 500 ml Isoton-Energiedrink

bei Bedarf (als Snack)

→ 1 Energie-Reis-Riegel

www.sanct-bernhard-sport.de

Während des Spiels

Rufe deine maximale Leistung ab

während

→ regelmäßig kleine Portionen
Isoton-Energiedrink

in der Halbzeit

→ 250 ml Isoton-Energiedrink

bei Bedarf (als Energiekick)

→ 1 Tube Liquid-Energie-Pur



Nach dem Spiel

Regeneriere schnell

innerh. 30 Min. danach

→ 500 ml Protein-Regenerationsturbo

Sanct Bernhard
Sport