

WINTERSPORT

DIE BESTEN TIPPS

FÜR EINEN ERFOLGREICHEN WETTKAMPF



Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstraße 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 Rennen



Die Produkthighlights für den Wintersport

ISOTON-Energiedrink

ergibt 15 L Fertiggetränk



Perfekter Treibstoff beim Wettkampf!

- 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 vor dem Start!

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

ENERGIE-Reisriegel



Zündstoff aus der Natur – leckerer Snack vor der Belastung!

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

Regenerations-Turbo + BCAA



So schnell und einfach war Regenerieren noch nie!

- Unkompliziert und überall dabei
- Sofort trinkbereit aus der Tube
- Sehr gut verträglich (laktose- und glutenfrei)
- Testsieger!

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 Renndauer 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 im Zielsprint.



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!

Mit dem richtigen Treibstoff bist du auf der Überholspur!

Sanct Bernhard Sport



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

VOLLE POWER IM WETTKAMPF

VOR dem Rennen

1 Std. davor



500 ml

kurz vor dem Start



oder

START

WÄHREND des Rennens



kleine Portionen



1 Tube

ZIEL

NACH dem Rennen

direkt im Ziel

innerh. von 30 Min.



1 Tube



500ml

Vor dem Rennen

Fülle die Speicher für ein starkes Rennen

1 Stunde davor

→ 500 ml Isoton-Energiedrink

unmittelbar davor (als Energiekick)

→ 1 Tube Liquid-Energie-Pur

oder 30 Minuten davor

→ 1 Energie-Reis-Riegel

Während des Rennens

Rufe deine maximale Leistung ab

während (bei langen Distanzen)

→ kleine Portionen Isoton-Energiedrink

bei Bedarf (als Energiekick)

→ 1 Tube Liquid-Energie-Pur

www.sanct-bernhard-sport.de

Nach dem Rennen

Regeneriere schnell

unmittelbar danach (direkt im Ziel)

→ 1 Tube Regenerations-Turbo + BCAA

oder innerh. 30 Min. danach

→ 500 ml Protein-Regenerationsturbo

Sanct Bernhard
Sport