



# TOP VERSORGT IM TRAINING

**Vor dem Training**  
1 Std. davor



(500 ml)

**MODERATES TRAINING**  
regelmäßig



(kleine Portionen)

**INTENSIVES TRAINING**  
regelmäßig



(kleine Portionen)

**Nach dem Training**  
innerh. von 30 Min.



(500 ml)

**BEGINN**

**ENDE**

## Vor dem Training

Die richtige Grundlage verbessert dein Trainingsergebnis

Trinke 1 Stunde vor

- moderatem Training:  
500 ml Mineral-Pur-Drink
- intensivem Training:  
500 ml Isoton-Energiedrink

## Während des Trainings

Ein effizientes Training steigert dein Leistungsvermögen

Trinke während

- moderatem Training:  
kleine Portionen Mineral-Pur-Drink
- intensivem Training:  
kleine Portionen Isoton-Energiedrink

## Nach dem Training

Die richtigen Nährstoffe beschleunigen deine Regeneration

Trinke innerh. von 30 Min. nach

- moderatem Training:  
500 ml Regeneration-Mineraldrink
- intensivem Training:  
500 ml Protein-Regenerationsturbo