



VOLLE POWER AM SPIELTAG

Vor dem Spiel
1 Std. davor



(500 ml)

ANPFEH

1. SPIELHÄLFTE
bei Unterbrechungen



(kleine Portionen)

HALBZEIT



(250 ml)

2. SPIELHÄLFTE
bei Unterbrechungen



(kleine Portionen)

ABPFEH

Nach dem Spiel
innerh. von 30 Min.



(500 ml)

Vor dem Spiel

Schaffe die Basis für ein starkes Spiel

Trinke **1 Stunde** vor dem Spiel

- 500 ml Isoton-Energiedrink

*Hohe Kompetenz
im Fußball!*



Während des Spiels

Rufe deine maximale Leistung ab

Trinke **während** des Spiels

- bei Unterbrechungen:
kleine Portionen Isoton-Energiedrink
- in der Halbzeitpause:
250 ml Isoton-Energiedrink
- bei Verlängerung:
250 ml Isoton-Energiedrink, als
Energiekick 1 Tube Liquid-Energie-Pur

Nach dem Spiel

Regeneriere schnell

Trinke **innerh. von 30 Min.** nach dem Spiel

- 500 ml Protein-Regenerationsturbo

Weitere Informationen unter:

www.sanct-bernhard-sport.de