



vor dem Training
-1 Stunde



(500 ml)

BEGINN

MODERATES TRAINING
bei Unterbrechungen



(kleine Portionen)

INTENSIVES TRAINING
bei Unterbrechungen



(kleine Portionen)

ENDE

nach dem Training
bis 30 Min.



(500 ml)

So bist du im Training optimal versorgt!

Vorbereitung: 1 Stunde vor Trainingsbeginn 500 ml Mineral-Pur-Drink

Moderates Training: regelmäßig kleine Portionen Mineral-Pur-Drink

Intensives Training: regelmäßig kleine Portionen Isoton-Energiedrink

Für die schnelle Regeneration: sofort nach Trainingsende 500 ml Regeneration-Mineraldrink-Premium

Sanct Bernhard
Sport



Weitere Infos auf
www.sanct-bernhard-sport.de