



vor dem Anpfiff  
-1 Stunde



(500 ml)

ANPFIFF

1. SPIELHÄLFTE  
bei Unterbrechungen



(kleine Portionen)

HALBZEIT



(250 ml)

2. SPIELHÄLFTE  
bei Unterbrechungen



(kleine Portionen)

ABPFIFF

nach dem Abpfiff  
bis 30 Min.



(500 ml)

## So spielst du top versorgt bis zum Abpfiff!

- Vorbereitung: 1 Stunde vor Spielbeginn 500 ml Isoton-Energiedrink
- Während der Spielzeiten: kleine Portionen Isoton-Energiedrink
- In der Halbzeit: 250 ml Isoton-Energiedrink
- Dein Vorteil bei Verlängerungen: nutze den Isoton-Energiedrink sowie 1 Tube Liquid-Energie-Pur
- Regeneration: sofort nach Spielende 500 ml Protein-Regenerationsturbo

Sanct Bernhard  
**Sport**



Weitere Infos auf  
[www.sanct-bernhard-sport.de](http://www.sanct-bernhard-sport.de)