



# VOLLE POWER AM SPIELTAG



**Vor dem Spiel**  
1 Std. davor



(500 ml)

**ANPFIFF**

**1. SPIELHÄLFTE**  
bei Unterbrechungen



(kleine Portionen)

**HALBZEIT**



(250 ml)

**2. SPIELHÄLFTE**  
bei Unterbrechungen



(kleine Portionen)

**ABPFIFF**

**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 Sport!*



## Während des Spiels

**Rufe deine maximale Leistung ab**

Trinke **während** des Spiels

- regelmäßig:  
Isoton-Energiedrink
- in der Halbzeitpause:  
250 ml Isoton-Energiedrink

Tipp bei Leistungseinbrüchen:  
Als Energiekick



## 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](http://www.sanct-bernhard-sport.de)