



**vor dem Spiel**  
-1 Stunde



(500 ml)

**BEGINN**

**SPIELZEIT**  
bei Unterbrechungen



(kleine Portionen)

**PAUSEN**



(250 ml)

**SPIELZEIT**  
bei Unterbrechungen



(kleine Portionen)

**ENDE**

**nach dem Spiel**  
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: kleinere Portionen Isoton-Energiedrink
- In der Halbzeit: 250 ml Isoton Energiedrink
- Regeneration: sofort nach Spielende 500ml Regeneration-Mineraldrink-Premium

Sanct Bernhard  
**Sport**



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