



**vor dem Match**  
-1 Stunde



(500 ml)

**START**

**MATCH**  
bei Seitenwechsel / Spielpausen



(kleine Portionen)

**ENDE**

**nach dem letzten Match**  
bis 30 Min.



(500 ml)

## So spielst du top versorgt bis zum Sieg!

- |                    |                                                                           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Vorbereitung:      | 1 Stunde vor Spielbeginn 500 ml Isoton-Energiedrink                       |
| Während dem Match: | bei Seitenwechsel und Spielpausen kleinere Portionen Isoton-Energiedrink  |
| Regeneration:      | innerhalb 30 Min. nach Spielende 500 ml Regeneration-Mineraldrink-Premium |

Sanct Bernhard  
**Sport**



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