

# Spieltag



# Fußballversorgung

## DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE FÜR DEINEN ERFOLG

### FLÜSSIGKEIT

ausreichende Flüssigkeitszufuhr verhindert drastische Leistungseinbrüche

### KOHLHYDRATE

entscheidender Energielieferant für die Muskulatur und den Erhalt der Konzentration

### NATRIUM

vermindert Krämpfe sowie Muskelverhärtungen

vor dem Anpfiff  
-1 Stunde



(500 ml)

ANPFIFF

1. SPIELHÄLFTE  
bei Unterbrechungen



(kleine Mengen)

HALBZEIT



(250 ml)

2. SPIELHÄLFTE  
bei Unterbrechungen



(kleine Mengen)

ABPFIFF

nach dem Abpfiff  
sofort



(500 ml)

## So spielst du top versorgt bis zum Abpfiff!

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

**Aktivo<sup>3</sup>**  
Dein Fitnessplus

➤ Weitere Informationen auf [www.aktiv3.de](http://www.aktiv3.de)