

Spieltag

Fußballversorgung



DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE FÜR DEINEN ERFOLG

FLÜSSIGKEIT

ausreichende Flüssigkeitszufuhr verhindert drastische Leistungseinbrüche

KOHLENHYDRATE

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)

nach dem Abpfiff

sofort



(500 ml)

So spielst du top versorgt bis zum Abpfiff!

Vorbereitung:

1 Stunde 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

Aktiv³
Dein Fitnessplus

Weitere Informationen auf www.aktiv3.de