

intensives Training

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)

BEGINN

TRAINING
bei Unterbrechnungen



(kleine Mengen)

PAUSEN



(250 ml)

TRAINING
bei Unterbrechnungen



(kleine Mengen)

ENDE

nach dem Training
sofort



(500 ml)

So spielst du top versorgt bis zum Abpfiff!

- Vorbereitung: 1 Stunde vor dem Trainingsbeginn 500ml Isoton-Energiedrink
- Während des Trainings und in Trainingspausen: kleinere Mengen Isoton-Energiedrink
- Für die schnelle Regeneration: sofort nach Trainingsende 500ml Regeneration-Mineraldrink

Aktiv³
Dein Fitnessplus

➤ Weitere Informationen auf www.aktiv3.de