

Diät Bodybuilding

Dieses Ernährungszusatz- Programm wurde speziell für den Abbau von Körperfett entworfen, ohne die Härte und das Volumen der Muskulatur zu verlieren.

Bei einer Diät spielt natürlich die Ernährung die Hauptrolle: wichtig ist, dass Sie sich vollwertig ernähren, wenig Fett zu sich nehmen und auf Süßigkeiten verzichten.

Was Sie wann und wie viel mal zu sich nehmen sollten, zeigt Ihnen ganz einfach die folgende Tabelle.....

Produkt	Morgens	9.00 Uhr	Mittags	16.00 Uhr	1/2 Std. vor dem Training	nach dem Training	Abends	vor dem Schlafen
Whey Eiweiss	40g				40g	40g		
Eiweiss		30g		30g				30g
L-Glutamin					5g	5g		
BCAA`s					4-5 Tab.	3-4 Tab.		
Fettverbrenner	2-3 Tab.				2-3 Tab.			

Meine Produkte Empfehlungen...

[» SportFitness.ch Whey Protein Isolat](#)

wir in der Schweiz hergestellt und ist reiner und purer als herkömmliche Whey Proteine. Gramm für Gramm enthalten diese Whey Protein "Isolate" mehr Protein...

[» X-TREME Muscle Gainer 85%](#)

Eiweisskonzentrat Vitaminen, Mineralien und L-Carnitin. X-TREME Muscle Gainer ist ein völlig neuartiges Eiweiss-Aubaukonzentrat! Die beiden höchst wertigsten Proteine Laktalbumin und Ei-Eiweiss sind die Basis für...

[» L-Glutamin Powder 100% Eurosup](#)

Die freie Form spielt eine wichtige Rolle im Stickstoffmetabolismus. Bei intensiver Trainingsbelastung kann der Körper bis zu 40 g L-Glutamin verlieren. Er verbraucht, damit mehr Glutamin als...

[» MLO BCAA Kapseln](#)

BCAAs, da diese ohne weiteres Glukose bei der Energieproduktion ersetzen und Ermüdung auslösen. Die Forschung zeigt, dass eine Nahrungsergänzung mit BCAAs diese zentrale Müdigkeit verhindern kann...

[» Stack Force / QNT Natures Best](#)

Ephedrin frei, bringt Stack Force dank seiner wahrhaft kraftvollen Formel, deinen Energielevel auf höchstes Niveau. Es ist ein Energie Booster, während zugleich Körperfett verbrannt wird.