

Fitness Aufbau

Dieses Ernährungszusatz Programm ist für diejenigen die Regelmäßig Fitness betreiben, zugleich aber auch einen qualitative härte und Muskel anstreben.

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
Eiweiss	30g				30g	30g		30g
Weight Gainer		50g		50g				
Creatin					5g	5g		

Meine Produkte Empfehlungen...

» [Weight Gainer Aufbau-Konzentrat](#)

Zusatznahrung für Leistungssportler entwickelt. Im Zusammenwirken mit einem ausgewogenen Training wird die gewünschte Zunahme an aktiver Muskelmasse erzielt. Weight Gainer enthält biologisch...

» [Supra Amino Protein plus Metabolic Nutrition](#)

Laktalbumin, Weizen und Laktalalbuminhydrolysat, die teilweise vorverdaut sind, ist es leicht verdaulich. Der jetzt sehr hohe Laktalalbumina. Grosser Anteil an Laktalbumin Weizenprotein und...

» [Creatin Powder Eurosup](#)

gesehen, sehr wichtige Körperbaustoffe, die für den Energiehaushalt von Zellen mit hohem Energiebedarf, wie z.B. in Skelettmuskeln, Herz und Hirn, Photorezeptoren der Netzhaut, Spermien oder

» [Max Kre-Alkalyn Max Muscle](#)

Da Muskeln sehr viel Creatin speichern können, steigt bei einer Kre-Alkalyn Einnahme die Creatin Konzentration im Muskeln um bis zu 50% und...