

Massenzunahmen Bodybuilding

Dieses Ernährungszusatz-Programm ist speziell für diejenigen bestimmt, die Muskelmasse aufbauen möchten.

Selbstverständlich muss man damit auch einer strengen Ernährung folgen.

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				
BCAA`s					3 Tab.	3 Tab.		
Carbo						60g		

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...

» [GAIN-PLEX 4kg Dose](#)

Für die Hardgainer, die schnell Muskelmasse aufbauen wollen, ist neben dem Training nur eines wichtig: ausreichend Kalorien. GAIN-PLEX bringt aussergewöhnlich viele Kalorien aus dem erprobten...

» [X-TREME BCAA Aminos Inkospor](#)

verzweigtkettigen Aminosäuren L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin. Verzweigtkettige Aminosäuren werden während des Trainings auch zur Energiegewinnung herangezogen und müssen daher schnellstens nach

» [Carb Up / Maltodextrin](#)

CARB UP enthält 100% reines Maltodextrin. Beim Sport verbraucht Ihr Körper Energie. Wird nun diese nicht ersetzt, kann wertvolle Muskulatur zur Energiegewinnung angegriffen werden. Um schnell...

sportfitness.ch
Peter Meierhofer
Neumattstrasse 38
4612 Wangen b/Olten
Tel.: 079/445 00 62
E-Mail.: info@sportfitness.ch