

Muskelhypertrophie Bodybuilding

Dieses Ernährungszusatz-Programm wird allen Bodybuilder empfohlen, die Trockenmasse aufbauen wollen. Die unten angegebene Dosis darf an Ihr Körpergewicht angepasst werden. Das aufgeführte Schema bezieht sich auf eine Person die 80 kg wiegt.

Um ein maximales Resultat zu erreichen, muss Ihre Ernährung viele Kohlenhydrate und tierisches Eiweiß enthalten.

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	30g					30g		
Eiweiss		30g		30g				30g
L-Glutamin					5g	5g		
Kre-Alkalyn	1 Tab.				3 - 4 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...

[» MLO Pro 5 Pro5](#)

Synergistin Protein Complex ist die ideale Mischung von fünf bewährten und äusserst wirksamen Proteinquellen. Wir fügten diese speziellen Proteinquellen zusammen, um so die Eiweissaufnahme im...

[» 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..

[» 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...

[» 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...