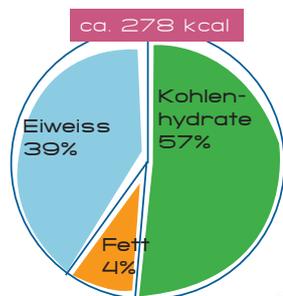




Persönliches Ernährungscoaching



„First Aid“ nach dem Krafttraining



Erste ernährungstechnische Maßnahme nach intensiven Krafttrainingseinheiten

Proteinschake mit Apfelsaftschorle

30g	Proteinpulver	entspricht ca. 3 Esslöffel
1/2 Liter	Apfelsaftschorle	bestehend aus 200 ml Apfelsaft und 300 ml Mineralwasser
6g	Traubenzucker	entspricht 1 Stück Traubenzuckertafel
10g	Haushaltszucker	entspricht 1 EL Zucker



Alternativ kann eine Flasche Isotones Sportlergetränk mit 3 EL Proteinpulver zusammengesetzt werden.

Die unterschiedlichen Zuckerarten im Getränk sind wichtig für den Körper zur kurzfristigen sowie langfristigen Versorgung mit Glucose.

Welches Proteinpulver dazu für Sie am geeignetsten ist, können Sie bei mir persönlich erfahren.

Bedenke: Dies ist nur die „Erste-Hilfe“-Maßnahme direkt nach dem Training. Ob weiterer Muskelaufbau oder lediglich Muskelerhalt und Regeneration hängt ab von der Mahlzeitengestaltung 1-3 Stunden im Anschluss an das Training.

VIP FITNESS
INTERNATIONAL

Vladimir Pavlic
Blücherstr. 32
75177 Pforzheim

Kontakt:

Tel. +49 7231 166 89 29
Mobil +49 179 929 34 65
Fax +49 7231 166 89 39
info@v-i-p-fitness.com
www.v-i-p-fitness.com

Exklusives und individuelles
Ernährungscoaching

- Gewichtsmanagement
- Ernährung in der Familie
- Einkaufsberatung
- Ernährung im Sport



VIP FITNESS
INTERNATIONAL