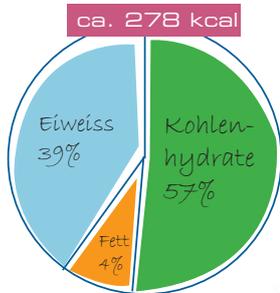


Persönliches Ernährungscoaching



„First Aid“ nach dem Krafttraining



Erste ernährungstechnische Maßnahme nach intensiven Krafttrainingseinheiten

Proteinshake mit Apfelsaftschorle

30g	Proteinpulver
1/2 Liter	Apfelsaftschorle
6g	Traubenzucker
10g	Haushaltszucker

entspricht ca. 3 Esslöffel
bestehend aus 200 ml Apfelsaft und 300 ml Mineralwasser
entspricht 1 Stück Traubenzuckertafel
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.

Kontakt:

Exklusives und individuelles Ernährungscoaching

Vladimir Pavlic
Mobil +49 179 929 34 65
info@vipfitness.de
www.vipfitness.de

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