



Testempfehlung Training

a) 45 Min. vor dem Training

1 Kapsel/10 kg Körpergewicht AMINO ENERGY
(Bsp. 80 kg -> 8 Kapseln)

b) direkt nach jedem Trainingslauf

200 – 300 ml Getränk RESTORE mit vollem Geschmack

c) nach Beendigung des Trainings (innerhalb von 30 Min.)

1 Kapsel/10 kg Körpergewicht AMINO RECOVERY/RECOVERY PLUS

Optimierung:

- Bei starker Ermüdung oder Muskelkater am nächsten Tag empfiehlt es sich, die Gesamtmenge von AMINO RECOVERY/RECOVERY PLUS auf einzelne Einnahmen nach jedem Trainingslauf zu verteilen. (bsp.weise 3 x 3 Kapseln bei 90 kg).
- Bei einem Training über den ganzen Tag ist es besser in der „Halbzeit“ vor dem Mittagessen die Hälfte der Ration bereits zu sich zu nehmen. Das optimiert die Regeneration.

Max. Tagesdosis Erwachsene

Amino Energy:	20 g
Amino Recovery, RECOVERY PLUS:	20 g