



## ***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