

REGENERATION

Nachfolgend finden Sie Produkte, die Ihnen kurz -bzw. langfristig in der Regeneration helfen. Sowohl muskulär, aber auch bei geistiger Erschöpfung und Müdigkeit. Aufbauend wirken besonders direkt nach der Belastung:

- AMINO RECOVERY/RECOVERY PLUS, die Nr. 1 gegen Muskelkater (Laktat) und Müdigkeit, wirkt basisch und aufbauend
- L-CARNITIN, wirkt auch basisch gegen Muskelkater (Laktat) und Müdigkeit
- ARGININ, aufbauend im Immunsystem, direkte Regeneration und verbesserte Durchblutung
- ZINK, leitet den hormonellen Aufbau ein und stärkt Immunsystem
- ISOTONISCHE GETRÄNKE wie RESTORE ersetzen verbrauchte Kohlenhydrate, Minerale und Vitamine

Diese Produkte können idealerweise auch bei langen Touren im Trinkrucksack (besonders AMINO RECOVERY/RECOVERY PLUS etc.) verwendet werden. Grundbestandteil des Basisgetränks sollten aber Produkte wie RESTORE oder der POWER DRINK aus o.g. Gründen sein.

Aber beachten Sie bitte, dass das Window of Opportunity (Nährstofffenster) zur Regeneration etwa nach zwei Stunden komplett geschlossen ist.