



Warum ist gesunde, leistungsgerechte Ernährung wichtig?

(Seite 1)

Die wichtigsten Bausteine unserer Nahrung

(Seite 2 - 6)

Ernährung beim Ausdauertraining

(Seite 7 - 16)

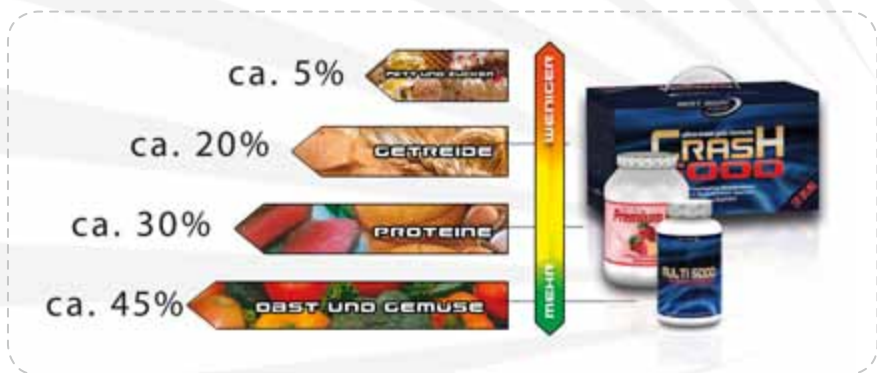
Ernährung beim Muskelaufbau:
Empfehlungen für Anfänger
und Fortgeschrittene

(Seite 17 - 38)

Fitnesshandbuch
von Best Body Nutrition

Nur durch eine vollwertige Ernährung und ausreichend Bewegung bleibt der Mensch auf Dauer gesund und leistungsfähig. Eine der individuellen Leistung des Körpers angepasste Ernährung trägt maßgeblich zum körperlichen als auch seelischen Wohlbefinden bei. Gesunde Ernährung kann außerdem dazu beitragen, den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Die aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen für die Zusammensetzung der täglichen Nahrung sind in folgendem Diagramm dargestellt. Als ernährungsphysiologisch wertvoll gelten Produkte wie Obst, Gemüse, Fisch, fettarme Milchprodukte, Vollkornprodukte und fettarmes Fleisch sowie Trink- und Mineralwasser. Als weniger wertvoll gelten dagegen Limonaden, Süßigkeiten, Butter, Schmalz oder fettreiche Wurst- und Fleischwaren.



Die allgemeinen Ernährungsempfehlungen sollten für jeden als Basis für eine gesunde, ausgewogene Ernährung dienen, wobei zu beachten ist, dass die Ernährung an die tägliche Leistung des Körpers angepasst werden muss. Personen in bestimmten Lebenssituationen, z.B. Säuglinge, Schwangere, Senioren und Sportler benötigen eine andere Nährstoffzusammensetzung als die breite Bevölkerung. Alter, Geschlecht, Leistung und Lebenssituation bestimmen den täglichen Bedarf an Energie, Flüssigkeit und Nährstoffen.

Es ist wichtig, einige Grundlagen zu gesunder, ausgewogener und leistungsgerechter Ernährung zu beherrschen. Nur so kann die Ernährung an die persönlichen Ziele angepasst werden und zum erwünschten Erfolg führen. Viele Menschen glauben darüber hinaus an eine Reihe von Ernährungssirtümern, die im Folgenden aufgeklärt werden sollen. Dieses Fitnesshandbuch soll Ihnen dabei helfen, die für Ihre persönliche Situation und Ihre selbst gesteckten Ziele optimale Ernährungsform zu finden. Das gilt für Freizeitsportler und leistungsorientierte Personen gleichermaßen wie für jemanden, der einfach nur auf seine Gesundheit achten möchte.

Die wichtigsten Bausteine unserer Nahrung

Kohlenhydrate

sind die wichtigste Energiequelle für den Menschen. Ein Gramm Kohlenhydrate liefert dem Körper 4 Kilokalorien Energie. Es sollten mindestens 50 Prozent der täglichen Energiezufuhr mit Kohlenhydraten gedeckt werden. Komplexe Kohlenhydrate in Form von stärkehaltigen und ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Getreide, Vollkorn-Getreideerzeugnisse, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Kartoffeln stellen besonders wertvolle Kohlenhydratquellen dar.

Fette

stellen den energiereichsten Nahrungsbaustein dar. Ein Gramm Fett liefert dem Körper 9 Kilokalorien Energie. Die tägliche Fettzufuhr sollte 20 bis 25 Prozent der täglichen Energiezufuhr nicht überschreiten. Man unterscheidet gute und schlechte Fette. Letztere haben einen großen Anteil gesättigter Fettsäuren und liefern viel Energie, sind jedoch nicht lebensnotwendig. Ganz im Gegenteil. Werden diese in zu großen Mengen verzehrt, können sie auf Dauer krank machen. Gute Fette, die zu einem großen Teil einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren liefern, sind für den Körper hingegen lebenswichtig. Sie sind unentbehrlich für eine gesunde Zellfunktion und beeinflussen den Blutfett- und Cholesterinspiegel positiv. Gesunde Fette sind vor allem in fettem Fisch wie Makrele und Lachs zu finden. Aber auch Pflanzenöle wie Raps- und Olivenöl stellen eine gesunde Fettquelle dar.

Proteine

werden umgangssprachlich als Eiweiße bezeichnet und gehören zu den Grundbausteinen aller Zellen. Alle Proteine sind aus verschiedenen Aminosäuren aufgebaut. Einige Aminosäuren sind für den Körper essentiell. Das heißt, diese können vom Körper selbst nicht hergestellt werden und müssen unbedingt über die Nahrung zugeführt werden. Der Körper benötigt Proteine als Bausubstanz und für sehr viele Lebensfunktionen. Ein Gramm Protein liefert dem Körper 4 Kilokalorien Energie. Die tägliche Energiezufuhr über Proteine sollte etwa 30 bis 35 Prozent der Nahrungsenergiezufuhr entsprechen. Proteine können dem Körper sowohl über tierische als auch pflanzliche Lebensmittel zugeführt werden. Wichtige tierische Proteinquellen sind Fisch- und fettarme Fleischprodukte sowie fettarme Milchprodukte. Gute pflanzliche Proteinquellen stellen Tofu-Erzeugnisse und Hülsenfrüchten dar.

Wasser

ist der Grundbaustein allen Lebens. Der menschliche Körper besteht zu circa 60 Prozent aus Wasser, dementsprechend wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung des Körpers, die von Größe und Gewicht des Einzelnen abhängig ist. Nicht ergänzte Wasserverluste wirken sich negativ auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus. Wenn der Mensch zu wenig trinkt oder durch Schwitzen sehr viel Flüssigkeit verliert, kann er keine volle Leistung mehr erbringen. Das Training kann dann nicht mehr die erwünschten Erfolge erzielen.

Vitamine

sind lebensnotwendige Nährstoffe, die der Körper zum Teil nicht selbst herstellen kann. Vitamine sind an vielen verschiedenen Körperfunktionen beteiligt, beispielsweise an der Energiegewinnung und Proteinsynthese, die für den Muskelaufbau sehr wichtig sind. Man unterscheidet fettlösliche und wasserlösliche Vitamine. Nur fettlösliche Vitamine (Vitamin A, D, E und K) können überdosiert werden, weil sie sich im Körper anreichern. Wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C und die Vitamine des B-Komplexes werden hingegen bei zu großer Zufuhr auf natürlichem Weg wieder ausgeschieden. In besonderen Lebenssituationen, wie bei besonders intensiver sportlicher Betätigung und körperlicher Belastung, müssen bestimmte Vitamine in erhöhter Menge aufgenommen werden.

Mineralstoffe

werden in Mengen- und Spurenelemente unterteilt und müssen dem Körper über die Nahrung zugeführt werden. Sie sind wesentlicher Bestandteil aller Stoffwechselforgänge, insbesondere von Enzymfunktionen. Wie auch Vitamine erfordern bestimmte Lebenssituationen eine erhöhte Aufnahme bestimmter Mineralstoffe. Sonst droht eine Reihe von Funktionsstörungen.

Magnesium Liquid

- verbesserter Energiestoffwechsel
- wirkt vorbeugend gegen Muskelkater und Muskelkrämpfe
- besonders schnelle Aufnahme
- guter Energieausgleich nach dem Training



Ernährungsirrtümer unserer Zeit

„Eiweiß ist Chemie in Dosen“

Beim Eiweiß, also Protein, handelt es sich wie bei Kohlenhydraten, Fetten und allen anderen Nahrungsinhaltsstoffen um organisches Material, also um natürlich entstandene, chemische Substanzen. Das in Dosen erhältliche Protein ist eine konzentrierte Form der in der täglichen Nahrung enthaltenen Eiweiße, die vor allem aus Milch, Molke und Ei gewonnen werden. Durch spezielle technologische Verfahren werden diese von den übrigen Nahrungsinhaltsstoffen getrennt und liegen somit in einer besonders reinen Form vor. Die verschiedenen Formen der Eiweißprodukte sind für viele Lebenssituationen und viele Personengruppen eine sinnvolle Ergänzung der täglichen Nahrung. Nicht nur Sportler profitieren von einer Ernährung mit qualitativ hochwertigen Proteinen. Mit zunehmendem Alter steigt der Proteinbedarf des Körpers natürlicherweise an, der häufig über den verminderten Appetit älterer Menschen nicht ausreichend gedeckt werden kann. Proteinshakes und Riegel stellen in solchen Situationen eine sehr gute und praktische Möglichkeit dar, diesen erhöhten Bedarf zu decken. Die leckeren Geschmacksrichtungen versprechen für jedermann Genuss.

„Nichts essen führt zum Fettabbau“

Die Menschen verfügen auch heute noch über die genetische Ausrüstung aus der Steinzeit. Jeden Nahrungsmangel in Form von strengen Diäten und Fastenkuren versteht der Körper als Gefahr, die unser Leben bedrohen kann. Somit begünstigt jede neue Diät die aus der Steinzeit stammende Programmierung zur Anlage von Fettdepots und deren Erhalt umso mehr. Nichts essen führt somit streng genommen eher zum Fettaufbau als zum Fettabbau. Der ideale Weg zum Fettabbau stellt nach wie vor eine Kombination aus Bewegung, Sport sowie einer ausgewogenen, gesunden Ernährung dar. Dadurch wird mehr Energie verbraucht, als dem Körper über die Nahrung zugeführt wird. Nur dann wird Körperfett zur Energiegewinnung genutzt. Es ist besonders wichtig, den Körper in dieser Phase mit genügend Nahrungsenergie aus Kohlenhydraten und Proteinen zu versorgen, damit dieser überhaupt die Möglichkeit hat, die ungeliebten Fettpolster zu verbrennen.

„Frauen sollen kein Eiweiß nehmen“

Protein stellt sowohl für Frauen als auch für Männer eine lebensnotwendige Nahrungskomponente dar. Frauen haben im Erwachsenenalter nahezu den gleichen Proteinbedarf wie Männer, der über die Nahrung zugeführt werden muss. Proteine dienen als Gerüstsubstanzen im Bindegewebe und Haut (Kollagen) und als Stützsubstanz in Knochen, Nägeln und Haaren (Keratin). Gerade Frauen, die natürlicherweise über ein schwächeres Bindegewebe als Männer verfügen, können diese Faktoren durch eine optimierte Proteinzufuhr positiv beeinflussen.

„Wirken die Produkte verschiedener Anbieter unterschiedlich?“

Deutsche Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln und Sporternährung unterliegen strengsten lebensmittelrechtlichen Kontrollen, während die Anbieter anderer Länder häufig nicht so stark überwacht werden. Da die Zusammensetzung der verschiedenen Produkte oftmals sehr ähnlich und daher die Wirkung vergleichbar zu bewerten ist, sollte der Kunde unbedingt darauf achten, dass es sich um sichere Produkte handelt, die seinem Körper auf Dauer keinen Schaden zufügen. Dies schließt eine angemessene Verzehrempfehlung eben so ein, wie die Sicherheit, dass keine verbotenen oder nicht auf der Verpackung deklarierten Inhaltsstoffe enthalten sind.

„Eiweiß macht dick“

Ob ein Mensch dick wird, entscheidet nicht die Form, in dem die Energie dem Körper zugeführt wird. Die Hauptnährstoffe Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße machen auf Dauer gleichermaßen dick, wenn diese zu einer positiven Energiebilanz führen. Das heißt, es wird dem Körper mehr Energie zugeführt, als er benötigt. Die Energie, die der Körper aus einer Kilokalorie Protein gewinnen kann, ist geringer als die aus einer Kilokalorie Kohlenhydraten oder Fett. Genau genommen machen somit eher Kohlenhydrate und Fette dick. Darüber hinaus sättigen Proteine länger als Kohlenhydrate und Fette und können somit einer Aufnahme zu großer Nahrungsmengen entgegenwirken.

„Fett ist ungesund“

Die Grundlage einer gesunden Ernährung ist eine ausgewogene Zusammensetzung aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Jeder Nahrungsinhaltsstoff kann, wenn er über einen längeren Zeitraum in zu großen Mengen verzehrt wird, den Körper krank machen. Dies gilt nicht nur für Fette, sondern auch für Eiweiße und Kohlenhydrate. Zu beachten ist, dass man zwischen guten und schlechten Fetten unterscheidet. Schlechte Fette, die vor allem tierischen Ursprungs sind, können den Körper in zu großen Mengen schädigen. Sie begünstigen die Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen und fördern Fettstoffwechselstörungen. Es gibt aber auch gute Fette, die für den Körper lebensnotwendig sind und in ausreichender Menge zugeführt werden müssen, wie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.



*„Ich brauche kein Eiweiß aus Dosen,
ich esse doch genügend Fleisch und Eier“*

Grundsätzlich wird der Proteinbedarf des Menschen über eine ausgewogene Ernährung gedeckt. Von Bedeutung ist jedoch, in welcher Form diese Proteine dem Körper zugeführt werden. Ein zu hoher Konsum an Fleisch und Fleischprodukten ist in den meisten Fällen mit einer hohen Aufnahme von Fetten und Purinen verbunden. Dadurch fällt im Körper vermehrt Harnsäure an, wodurch das Risiko für die Entstehung von Gicht und Harnsteinen steigt. Die im Handel erhältlichen Eiweißkonzentrate belasten den Körper nicht mit Purinen und sind eine leckere Proteinquelle. Sie eignen sich besonders gut für Zwischendurch, da sie schnell und einfach zuzubereiten sind. Darüber hinaus bieten sie eine willkommene Abwechslung in der täglichen Ernährung und können auf vielfältigste Weise bei der Zubereitung von Speisen eingesetzt werden.



Nahrungsinhaltsstoffe und ihre Bedeutung bei den verschiedenen Trainingszielen

„Fitness und Ausdauertraining“

Den Wunsch, ein paar Pfunde zu verlieren, tragen viele von uns schon lange mit sich. Ebenso wie die vielen Diätversuche, die eher in der Frustration, als in einer kleineren Konfektionsgröße endeten. Nur die Kombination aus Bewegung und der richtigen Ernährung kann auf Dauer zur persönlichen Traumfigur und sportlichen Erfolgen führen. Eine optimal auf Ihr persönliches Trainingsziel abgestimmte Ernährung kann Ihnen dabei helfen, noch schnellere und größere Erfolge zu erzielen.

Fitness- und Ausdauertraining verfolgt meist das Ziel, die Fettmasse zu reduzieren und dabei gleichzeitig die Muskelmasse zu erhalten oder besser noch, zu vergrößern. Die Muskulatur hilft dem Körper, seine Fettreserven zu verbrennen.

Selbst im Ruhezustand wird eine große Energiemenge von der Muskulatur verbraucht. Das Ziel eines jeden Sportlers sollte es demnach sein, möglichst viel Fett durch Muskulatur zu ersetzen und diese gleichzeitig mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen sowie durch regelmäßiges Training zu stimulieren, um sie möglichst dauerhaft zu erhalten.

Ausdauertraining ist ein perfekter Ausgleich zum beruflichen Alltag und hält Körper und Geist gesund. Die Ernährungsempfehlungen für ein intensives Ausdauertraining ähneln sich sehr denen des Fitnesssports.

Beim Ausdauertraining muss vor allem darauf geachtet werden, dass der Körper vor, während und nach der Belastung ausreichend mit Nähr- und Mineralstoffen sowie Flüssigkeit versorgt wird.

Auch die Regenerationsphase kann durch eine optimal auf die Belastung angepasste Ernährung verkürzt werden. Fehlt die Motivation zum Trainieren, können mit Koffein, Taurin und Guarana angereicherte Produkte helfen, Körper und Geist wieder zu beleben.



Proteine und Aminosäuren:

Besonders beim Ausdauer- und Fitnesssport ist eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß notwendig, da neben den Hauptenergielieferanten (Kohlenhydrate und Fette) auch Aminosäuren, die Grundbausteine aller Eiweiße, zur Energiebereitstellung genutzt werden. Ausdauerbelastung erhöht den Bedarf an Aminosäuren zur Energiebereitstellung. Ist die Versorgung mit Proteinen nicht ausreichend, kann es bei körperlicher Belastung zum Abbau der Muskulatur kommen. Proteine können darüber hinaus helfen, das Bindegewebe zu straffen. Auch Haut, Haare und Nägel profitieren von einer optimalen Proteinversorgung. Bei Lust auf Süßigkeiten sind Proteinriegel eine gute Alternative zu Schokolade. Sie belasten den Insulinspiegel nicht so stark, was einer Gewichtszunahme entgegen wirkt und versorgen den Körper mit hochwertigem Protein.

Für jeden ambitionierten Ausdauer- und Fitnesssportler spielen Aminosäuren eine bedeutende Rolle, denn der Aminosäuren-Stoffwechsel ist sehr eng mit dem Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel verknüpft, was wiederum einen großen Einfluss auf die sportliche Leistung hat. Bei Kohlenhydratmangel benötigt der Körper vermehrt die verzweigtkettigen Aminosäuren Valin, Leucin und Isoleucin, da diese für den Aufbau der fehlenden Kohlenhydrate genutzt werden.

Darüber hinaus kann die Aufnahme von Aminosäuren das Auftreten von Muskelschmerzen und Muskelzellschäden nach Belastung mindern und Ermüdungserscheinungen verzögern.

Expertentipp:

Sportler, deren Trainingsumfänge so hoch sind, dass die Kohlenhydratspeicher des Körpers (Glykogen) weitgehend entleert werden, benötigen eine zusätzliche Proteinquelle. Ein Proteinriegel vor dem Training oder ein Eiweißshake nach dem Training kann dieses Defizit gut ausgleichen.

Die im Riegel enthaltenen Kohlenhydrate versorgen den Körper schon während des Trainings mit Energie.

Die Zufuhr von Aminosäuren ist unmittelbar vor, während oder direkt nach Belastung sinnvoll. Da dies über die normale Nahrung aufgrund der schlechten Verdaulichkeit oft nicht zu realisieren ist, empfiehlt sich ein gut verträgliches Aminosäuren-Konzentrat. Schon nach etwa einer Stunde ist die Wirkung spürbar. Es steht mehr Energie zur Verfügung, ein höheres Leistungsniveau kann abgerufen werden.

Fit Pack

- empfehlenswert für die Eiweißzufuhr unterwegs
- ideale Zwischenmahlzeit
- die gesunde Alternative zum Schokoladenriegel
- 5 verschiedene Geschmacksrichtungen (Blueberry-Vanille, Cookies, Erdbeer-Joghurt, Russischer Zupfkuchen, Käsekuchen)
- 17 % Proteinanteil



Premium Pro Riegel

- 35% Eiweiß pro Riegel
- geeignet für die Kohlenhydrat- und Eiweißzufuhr für unterwegs
- ideale Zwischenmahlzeit

Protein Delicate Soy

- rein pflanzliches Soja-Protein-Konzentrat
- GMO frei (nicht genetisch verändert)
- ideal für Vegetarier
- ideal für Personen mit Laktoseintoleranz
- hoher Proteingehalt



Amino Drink

- für den schnellen Ausgleich der Aminosäuredefizite nach dem Training
- Unterstützung des Muskelaufbaus in Verbindung mit Krafttraining
- flüssige Form zur besonders schnellen Aufnahme in die Zellen
- sehr gute Alternative für Pulver, Kapseln und Tabletten

Amino Liquid

- sofortige Aufnahme in die Muskelzellen
- bessere Regeneration
- Freisetzung neuer Energie



BCAA Aminobolin

- optimale Regeneration
- ideal für Muskelaufbau, Kraftaufbau und Definition
- zusätzliche Energiequelle
- sehr schnell verfügbar

Glutamin:

Große und häufige Ausdauerbelastungen können das Immunsystem schwächen. Die Hauptursache liegt im Absinken des körpereigenen Spiegels an Glutamin, einer bestimmten Aminosäure. Speziell mit Glutamin angereicherte Produkte helfen, diesem Effekt entgegenzuwirken und können die muskuläre Leistungsfähigkeit stärken.

Expertentipp:

Die zusätzliche Zufuhr von Glutamin nach dem Training kann die sich aus der Belastung ergebende Infektanfälligkeit deutlich mindern.

Pure L-Glutamin

- ideal für Muskelaufbau, Kraftaufbau und Definition
- optimale Regeneration



Kohlenhydrate

spielen eine herausragende Rolle für die Energiebereitstellung beim Ausdauer- und Fitnesssport, da sie besonders schnell Energie liefern. Gerade bei längerdauernden, körperlichen Belastungen eignen sich kohlenhydrathaltige Getränke zur Aufrechterhaltung der Blutzuckerkonzentration. Ermüdungserscheinungen können dadurch deutlich verzögert werden.

Expertentipp:

Vor, während als auch nach der Belastung müssen dem Körper genügend Kohlenhydrate zugeführt werden. Circa 3 bis 4 Stunden vor einer Belastung sollten komplexe Kohlenhydrate aufgenommen werden, die den Körper über längere Zeit mit ausreichend Energie versorgen. Kleinere Portionen können auch noch 60 bis 90 Minuten vor dem Sport aufgenommen werden.

Die Zufuhr leicht verdaulicher Kohlenhydrate kurz vor und während der Belastung soll eine Unterzuckerung verhindern. Bei langen Ausdauerleistungen kann die Aufnahme von kohlenhydrathaltigen Getränken die Erschöpfung hinauszögern.



Volume Muscle Shake

- Energiegewinnung für den Muskel
- schnell verfügbare Kohlenhydrate
- für den Energieausgleich nach dem Training
- verschiedene Geschmacksrichtungen



Fette:

Nicht jedes Fett ist ungesund. Zu den gesunden Fetten gehören Omega-3-Fettsäuren. Sie schützen das Herz und die Blutgefäße und können gleichzeitig die Ausdauerleistung erhöhen. Eine Reduktion des Fettanteils auf weniger als 30 % der zugeführten Nahrungsenergie wirkt sich negativ auf die sportliche Leistung aus. Anspruchsvolle Ausdauerleistungen erfordern eine Mindestmenge an Fett, die im Muskel gespeichert vorliegt.

Auch mittelkettige Fettsäuren haben für den Ausdauer- und Fitnesssportler eine wichtige Funktion. Sie werden vom Körper nicht in das Fettgewebe eingelagert, können den Cholesterinspiegel vermindern, versorgen den Körper rasch und über längere Zeit mit hochwertiger Energie und werden auch lange vor den Proteinen verbrannt. Die Proteine werden somit geschützt und können vom Körper verstärkt für den Muskelaufbau verwendet werden.

Expertentipp:

Fett ist allgemein schwer verdaulich und stoffwechselbelastend. Ausdauer- und Fitnesssportler sollten somit fettreiche Mahlzeiten vor und während des Trainings vermeiden. Eine ausreichende Fettzufuhr zur Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E zur Unterstützung der Immunfunktion empfiehlt sich in den Erholungsphasen zwischen dem Training oder 3 bis 4 Stunden vor der körperlichen Belastung.



Wasser:

Intensiver Ausdauer- und Fitnesssport führt schnell zu großen Flüssigkeitsverlusten. Werden Schweißverluste nicht adäquat ersetzt, vermindert dies den Blutfluss zur Haut und damit die Wärmeabgabe an die Umgebung. Körpertemperatur und Herzfrequenz steigen an, was zur Leistungsminderung und schweren gesundheitlichen Folgen führen kann. Eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz stellt für alle Menschen eine wichtige Voraussetzung für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit dar.

Expertentipp:

Es ist wichtig, vor, während und nach dem Training ausreichend zu trinken, den Körper mit ausreichend Kohlenhydraten zu versorgen und die durch das Schwitzen verursachten Mineralstoffverluste auszugleichen. Isotonische Sportlergetränke sind mit Kohlenhydraten und Mineralstoffen angereichert, werden besonders schnell vom Körper aufgenommen und sind inzwischen in vielen leckeren Geschmacksrichtungen als Konzentrate erhältlich. So sollte eine größere Menge vor dem Sport getrunken werden und während der Aktivität durch regelmäßiges Trinken einem größeren Flüssigkeitsverlust von vornherein vorgebeugt werden.

L-Carnitin

spielt eine besondere Rolle im Fettstoffwechsel und kann positiv zur Gewichtsreduktion beitragen. Es wird im Körper aus den beiden Aminosäuren Lysin und Methionin gebildet und ist auch in manchen Lebensmitteln enthalten. L-Carnitin trägt wesentlich dazu bei, dass der Organismus aus Fett Energie gewinnen kann. Man spricht deshalb auch von einem „Fettverbrenner“ oder „Fatburner“. Als Transportmittel für die im Nahrungsfett enthaltenen Fettsäuren sorgt es dafür, dass diese in den „Kraftwerken“ der Zelle, den Mitochondrien, verbrannt werden können. Besteht Ihr Trainingsziel in der Gewichtsreduktion, kann L-Carnitin eine sinnvolle Ergänzung Ihrer täglichen Nahrung darstellen. Spezielle Fatburner und Kalorienblocker können diesen Vorgang unterstützen.

Expertentipp:

Die optimale Einnahmezeit von L-Carnitin liegt etwa 1,5 bis 2 Stunden vor dem Training. In diesem Zeitraum eingenommen, erreicht es seine optimale Wirkung.

Low Carb Vital Drink

- wohlschmeckendes Erfrischungsgetränk
- mit L-Carnitin und Magnesium
- mit wertvollen Vitaminen
- 1:50 Mischverhältnis
- pro 100ml Getränk weniger als 2 kcal
- verschiedene Geschmacksrichtungen



L- Carnitin Ampullen / Flaschen / Tabs

- unterstützt den Fettstoffwechsel
- liefert dem Körper Vitamin C
- Erhalt der Muskelsubstanz



„Figure line“ Premium Pro + L-Carnitin

- Unterstützung des Fettstoffwechsels
- Unterstützung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- Verkürzung der Regenerationszeit
- wenig Kohlenhydrate und Fett
- mit Calcium für die Festigkeit der Knochen
- verschiedene Geschmacksrichtungen



L-Carnitin Drink

- L-Carnitin zur Unterstützung des Fettstoffwechsels
- durch die flüssige Form besonders schnell verfügbar
- effektive Reduktion des Unterhautfettgewebes in Verbindung mit Sport
- ideale und gesunde Flüssigkeitsversorgung vor dem Training
- extrem wenig Kalorien



Vitamine und Mineralstoffe:

Ausdauer- und Fitnesstraining bringt für den Körper neben den positiven Auswirkungen auch eine Belastung mit sich. Durch die höhere Stoffwechsellistung entstehen vermehrt freie Radikale, die Schäden in der Zelle verursachen können. Auch kleine, nicht spürbare Verletzungen treten auf.

Dies resultiert einerseits in einem höheren Tagesbedarf einiger Vitamine und Mineralstoffe, andererseits in einer verstärkten Ausscheidung dieser Nahrungskomponenten. Carotin, Vitamin C und E zählen zu den Antioxidantien und schützen vor freien Radikalen. Aber auch Vitamine des B-Komplexes, Magnesium, Chrom, Zink und Eisen müssen in ausreichender Menge zugeführt werden, um den Körper für Belastungssituationen in ausreichender Menge zu versorgen.

Expertentipp:

Die ausreichende Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien kann aufgrund der recht guten Speicherkapazitäten des Körpers weitestgehend unabhängig vom Training erfolgen.

Calcium Magnesium

- Calcium und Magnesium können den Stoffwechsel positiv beeinflussen
- Calcium spielt eine wichtige Rolle für einen starken Knochenbau
- kann zur Vorbeugung von Muskelkater beitragen

Multi 5000

- enthält alle wichtigen Vitamine mit 100% der empfohlenen Tagesdosis pro Kapsel
- Ausgleich erhöhter Vitaminverluste infolge intensiver körperlicher Belastungen



Chrom

- Chrom kann den Transport von Aminosäuren zu den Zellen von Herz und Leber fördern
- kann die Insulinwirkung positiv beeinflussen und unterstützt damit den Muskelaufbau und den Fettabbau



Zink

- Zink kann die Umwandlung von Testosteron zu Östrogen hemmen und kann somit auf natürliche Art und Weise den Testosteronspiegel heben
- Unterstützung der natürlichen Abwehr des Körpers



Vitamin B

- unterstützt die Aufnahme von Proteinen und Kohlenhydraten in die Muskelzellen
- fördert die Sauerstoffaufnahme im Körpergewebe und kann den Muskelaufbau unterstützen
- sorgt für eine bessere Umwandlung von Kohlenhydraten in Energie
- 300% der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin B1, B2, B6 und B12 pro Kapsel



„Muskelaufbau für Anfänger“

Ein straffer Körperbau und feste Haut können nur über den Aufbau und Erhalt von Muskulatur erreicht werden. Grundvoraussetzung hierfür ist ein auf die persönlichen Ziele abgestimmtes Trainingsprogramm und dessen Ergänzung durch eine ausgewogene Ernährung. Dies gilt gleichermaßen für die Frau, die sich einen festeren Po wünscht, wie für den Mann, der gerne breitere Schultern hätte. Mehr Muskeln steigern das körperliche Wohlbefinden, man fühlt sich wesentlich fitter und gesünder. Gerade Anfänger können von einer dem Trainingsplan angepassten Ernährung profitieren und ihr Vorhaben dadurch positiv unterstützen. Für den Aufbau von Muskelmasse ist es grundsätzlich wichtig, jeden Tag besonders viele Kohlenhydrate, ungesättigte Fettsäuren und überdurchschnittlich viel Protein aufzunehmen. Eine der wichtigsten Regeln zum Aufbau von Muskulatur ist, niemals nüchtern zu trainieren! Im Folgenden werden die wichtigsten Nahrungsinhaltsstoffe für den Muskelaufbau und ihre Funktion vorgestellt.

Verzweigt-kettige Aminosäuren (BCAA)

(Branched Chain Amino Acids) Valin, Leucin und Isoleucin stellt der Körper selbst nicht her und müssen somit über die Nahrung zugeführt werden. Da sie direkt im Muskel und nicht wie die anderen Aminosäuren in der Leber verstoffwechselt werden, spielen sie für Kraftsportler eine bedeutende Rolle. Während des Trainings werden natürlicherweise größere Mengen Aminosäuren aus der Muskulatur freigesetzt. Die BCAAs helfen, diesem Abbau der Muskulatur entgegenzuwirken.

Expertentipp:

BCAAs sollten am besten direkt nach dem Training eingenommen werden, um eine bestmögliche Regeneration der Muskulatur zu gewährleisten.

Protein:

Die Skelettmuskulatur besteht zu einem großen Teil aus Proteinen und Wasser und kann somit nur bei ausreichender Proteinzufuhr in Kombination mit Krafttraining aufgebaut werden. Ohne Protein erfolgt kein Muskelaufbau. Die Ergänzung der täglichen Nahrung durch hochwertige Proteinkonzentrate und Aminosäuren aus Milch, Molke, Ei oder Soja kann den Erfolg beim Muskelaufbau wesentlich fördern und die Regenerationszeit verkürzen. So wird die Erholungszeit, die der Muskel benötigt, durch Schweinefleisch um bis zu 24 Stunden verlängert! Weiterhin werden über Proteinshakes keine unerwünschten Nebenprodukte wie Fette oder Purine aufgenommen. Mit zunehmender Muskelmasse steigt auch der Energieverbrauch des Körpers in Ruhe. So kann auch in Trainingspausen durch die Muskulatur durchaus ein hohes Maß an Energie verbraucht werden.

Expertentipp:

Da der Körper nur eine Sache gleichzeitig kann, entweder Verdauen oder Muskeln aufbauen, ist es besser, beim Muskelaufbau Eiweißdrinks sofort nach dem Training einzunehmen und mindestens 3 Stunden zuvor in Kombination mit Kohlenhydraten, da in diesem Fall die Verbrennung der Proteine reduziert wird. Die dadurch geschonten Proteinreserven stehen somit dem Muskelaufbau zur Verfügung.

Whey Protein 5000 (auch als Tabs)

- schnelle Aufnahme in den Muskelzellen
- sehr gute Verträglichkeit
- leicht verdaulich
- lange Sättigung und damit auch ideal zur Ergänzung von Reduktionsdiäten
- hochwertiges Molkenprotein mit sehr guter biologischer Wertigkeit



Arginin

ist die wichtigste Aminosäure im ganzen Körper und hat unter allen Aminosäuren den höchsten Stickstoffanteil. Arginin ist besonders wichtig für die Kommunikation der Gehirnzellen, das Immunsystem und die Wundheilung. Der gesamte Eiweißstoffwechsel profitiert von einer guten Argininversorgung.

Da es die Anzahl und Aktivität der Immunzellen des Körpers steigern kann, ist der Körper bedeutend widerstandsfähiger. Als Hauptvorstufe für die Produktion von Stickstoffmonoxid sorgt es durch die Erweiterung der Blutgefäße für eine stärkere Durchblutung aller Körperregionen. Da es sowohl Muskelwachstum als auch Muskelhärte fördert, ist es für jeden, der seine Muskulatur unterstützen möchte, ein äußerst wichtiger Bestandteil der leistungsorientierten Ernährung.

Muscle Shock

- versetzt mit L-Arginin und L-Ornithin
- schnellere Regeneration
- positive Beeinflussung des Immunsystems
- Unterstützung der Muskeldurchblutung
- pro Portion über 270 mg hochwertiges Tri-Magnesiumcitrat
- Guarana, Taurin und Koffein
- längere Leistungsfähigkeit
- fett- und kohlenhydratarm



Glutamin

ist eine spezielle Aminosäure, die die Leistung beim Workout steigern kann, indem es den Muskelaufbau stimuliert und gleichzeitig dem Abbau von Muskeln bei körperlicher Anstrengung entgegenwirkt. Dies liegt vor allem an einer erhöhten Glykogenspeicherung. Weiterhin kann es die körperliche Regeneration sowie das Immunsystem unterstützen. Glutamin stimuliert zudem die Ausschüttung des Wachstumshormons, das Aufbauvorgänge in der Muskulatur beschleunigt. Um diese Wirkung optimal auszunutzen, ist es sinnvoll, Glutamin immer in Kombination mit Proteinen einzunehmen. Eine Kombination mit Kreatin stimuliert die Insulinausschüttung, wodurch beide Substanzen noch schneller in den Muskelzellen aufgenommen werden und ihre Wirkung optimal entfalten können.

Expertentipp:

Zur Steigerung des Zellvolumens und der Glykogenspeicherung sollte Glutamin in einer höheren Dosis direkt nach dem Training eingenommen werden. Zusätzlich morgens und abends eingenommen, sind die positiven Effekte des Glutamins am größten.



Fette:

Beim Muskelaufbau sollte eine fettreiche Ernährung vermieden werden. Es sollte jedoch auf eine ausreichende Zufuhr essentieller Fettsäuren für den Muskelaufbau als auch für die Körperfettreduktion geachtet werden.

Dies führt zu einer deutlichen Reduzierung der muskulären und immunologischen Stressreaktion bei Sportlern. Dazu zählen sowohl Omega-3-Fettsäuren als auch Omega-6-Fettsäuren. Ein positiver Nebeneffekt des Muskelaufbaus ist die erhöhte Fettverbrennung durch den gesteigerten Grundumsatz des Körpers.

Expertentipp:

Beim Krafttraining verbrennt der Körper kein Fett. Die Zufuhr fettreicher Produkte vor und während des Trainings sollte also vermieden werden. Die Trainingspausen eignen sich besonders gut, um den Körper mit gesunden Fetten und ausreichend essentiellen Fettsäuren zu versorgen.

MCT 5000 Energy Oil

- sofortige Verfügbarkeit
- direkte, lang anhaltende und gleichmäßige Energie
- leichte Verdaulichkeit
- keine Anlagerung im Depofett



Creatin:

Der Trainingserfolg im Muskelaufbau kann durch Ergänzung der Nahrung mit Creatin gesteigert werden. Das Creatin, das zu ca. 95 % in der Skelettmuskulatur vorkommt und als wichtiger Energiespeicher für kurzzeitige, hohe Belastungen dient, bestimmt in einem hohen Maß die Belastbarkeit der Muskulatur. Kann diese Belastungsdauer durch eine Creatin-Supplementierung verlängert werden, reagiert die Muskulatur auf den größeren Trainingsreiz mit stärkerem Wachstum. Creatin führt außerdem dazu, dass in den Muskelzellen mehr Wasser gebunden wird, wodurch das Zellvolumen und die Zellspannung erhöht werden. Die damit einhergehende, verbesserte Wasserversorgung der Muskulatur, die in einer größeren Muskelspannung und einem vergrößerten Muskelquerschnitt resultiert, erlaubt eine größere Effektivität beim Training, denn bereits 3 % Wasserverlust innerhalb der Muskulatur führen zu einer um 10 % niedrigeren Leistungsfähigkeit. Da der Kraft- bzw. Gewichtszuwachs nicht auf die vermehrte Muskelmasse, sondern auf die Wassereinlagerung zurückzuführen ist, handelt es sich hierbei um einen reversiblen Vorgang, der nur in der sogenannten Aufladephase der Muskulatur vorkommt.

Expertentipp:

Creatin, das als Monohydrat im Handel erhältlich ist, sollte am besten in Kuren über vier bis sechs Wochen angewendet werden. Danach folgt eine etwa 6-wöchige Pause. Die Einnahme empfiehlt sich in Form eines Shakes gleich nach dem Training. Da das Creatin schnell eingelagert, jedoch auch wieder sehr schnell aus der Muskelzelle abtransportiert wird, kann es zu einem Kraft- und Gewichtsverlust kommen, sobald die Einnahme abgesetzt wird. Eine protein- und kohlenhydratreiche Ernährung kann diesem Effekt entgegenwirken. Außerdem ist auf eine hohe Flüssigkeitszufuhr während der Einnahme zu achten.

Einfachzuckerquellen wie Fruchtsäfte können die Aufnahme des Creatins in die Muskelzelle begünstigen, da das ausgeschüttete Insulin für dessen Transport verantwortlich ist.

Creatin

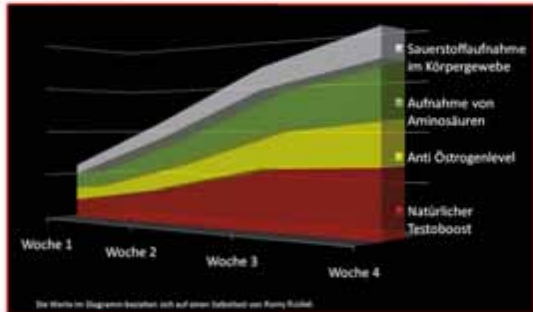
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- mehr Muskelkraft
- schnellere Regeneration
- optimal für unterwegs
- erhältlich als Kautabletten, Kapseln und Pulver





Hardcore Tribuforte Kapseln

Brutales Muskelwachstum!



- 400 mg Tribulus-Terrestriis Extrakt pro Kapsel
- extrem hoher Saponingehalt
- beste Rohstoffe in Pharmaqualität
- chrom- & zinkoptimiert

Power Jetzt! HARDCORE LINE



Muskelaufbau und Gewichtszunahme:

Expertentipp:

Muskelaufbau ist nicht gleich Muskelaufbau. Je nach persönlicher Zielstellung kann Muskelaufbau mit Gewichts- bzw. Massezuwachs, mit Kraftzuwachs oder auch mit einer Zunahme der Ausdauerleistung kombiniert werden. Jede Zielstellung verlangt dabei eine andere Form der Ernährung, wobei in einigen Fällen die Kombination bestimmter Nahrungsinhaltsstoffe besonders große Erfolge verspricht.

Glutamin und Proteine:

Eine gesteigerte Zufuhr von Glutamin stimuliert die Ausschüttung des Wachstumshormons, welches den Muskel bei allen Aufbauvorgängen unterstützt. Um diesen Effekt maximal auszunutzen und dem Muskel auch genügend Baumaterial zur Verfügung zu stellen, empfiehlt sich die gleichzeitige Zufuhr größerer Proteinmengen.

Proteine und Enzyme:

Die Zufuhr großer Eiweißmengen fordert dem Körper auch eine hohe Verdauungsleistung ab. Häufig reichen die natürlich von Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse produzierten Enzyme jedoch nicht aus, um das Protein maximal verwerten zu können. Beschwerden wie Sodbrennen, Verdauungsstörungen und schlechter Atem können auftreten. Die zusätzliche Einnahme von Proteasen und Amylasen kann diese Problematik reduzieren.

Hardcore Protein Block

- 90 g Riegel
- sehr hoher Proteinanteil
- ideale Zwischenmahlzeit
- ideal für unterwegs



Muskelaufbau und Kraftzuwachs:

Kreatin und Ribose:

Ribose ist ein natürlicher Zucker und ein Hauptbaustein der biologischen Energieträger. Die kurzzeitige Vergrößerung der Kreatinspeicher durch eine gesteigerte Zufuhr dieser Nahrungskomponente ermöglicht bessere Sprint- und Kraffleistungen. Außerdem ist es in der Lage, die Ermüdung beim Workout hinauszuzögern. Ribose verstärkt diesen positiven Effekt zusätzlich, indem es die Regenerationszeit nach dem Workout deutlich verkürzt.

Muskelaufbau und Ausdauer:

Hydroxymethylbutyrat (HMB) und Kreatin:

HMB entsteht im Körper bei der Verstoffwechslung der essentiellen Aminosäure Leucin, welche eine entscheidende Steuerfunktion bei der Proteinsynthese übernimmt. HMB schützt die Muskulatur vor Abbauprozessen und kann die Ausdauerleistung verbessern. Da HMB und Creatin zusammen den Muskelabbau am meisten hemmen, wird die gleichzeitige Zufuhr beider Substanzen empfohlen.

BCAA und Creatin:

Als Stickstofflieferanten für körpereigene Proteine verhindern verzweigt-kettige Aminosäuren den Muskelabbau. Soll bei Ausdauerbelastung ein Verlust von Muskelmasse verhindert werden, sind BCAAs gerade in Kombination mit Kreatin ein sinnvolles Werkzeug.

Competition Whey Isolat

- hoher Gehalt an regenerationsfördernden BCAA Aminosäuren
- rasche Resorption im Verdauungstrakt, dadurch anabole Wirkung
- leicht verdaulich
- nahezu fett-, kohlenhydrat- und laktosefrei
- mit Magnesium & Calcium
- ideal für die Wettkampfvorbereitung (natriumarm)



„Muskelaufbau für Fortgeschrittene und besonders Ellige“

Diejenigen, die schon seit Jahren trainieren und über große Erfahrung im Muskelaufbau verfügen, werden irgendwann an einen Punkt gelangen, an dem keine großen Erfolge mehr zu spüren sind.

In solchen Situationen verspricht ein „Experimentieren“ im Bereich der Nahrungsergänzung neue, bisher unberücksichtigte Chancen, da jeder Körper anders reagiert. Prinzipiell kann sich der Fortgeschrittene jedoch immer an den Empfehlungen für Anfänger orientieren.

Für besonders Ellige, die auf den muskulären Zuwachs nicht länger warten können und wollen, stehen eine Reihe zusätzlicher Produkte zur Verfügung, die das Training durch besondere Nahrungskomponenten noch erfolgreicher gestalten.

Die positive Beeinflussung der Durchblutung und Sauerstoffstoffversorgung der Muskulatur, der Regeneration sowie des Testosteronhaushaltes können das muskuläre Wachstum besonders stark fördern. Darüber hinaus spielt eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffversorgung gerade in extremen Trainingssituationen eine herausragende Rolle.

Außerdem gibt es eine Reihe pflanzlicher Extrakte, die die positiven Effekte eines intensiven Trainings unterstützen können.

Tribuforte

- 400 mg Tribulus-Terrestris Extrakt pro Kapsel
- sehr hoher Saponingehalt
- beste Rohstoffe in Pharmaqualität
- mit Chrom und Zink



Proteine und Pyruvat:

Pyruvat stellt im Körper ein zentrales Produkt im Stoffwechsel von Kohlenhydraten und Proteinen dar. Wird es über die Nahrung zusammen mit Proteinen zugeführt, kann es innerhalb kürzester Zeit zu einem spürbaren Anstieg der Muskelausdauer führen.

Substanzen mit stimulierender Wirkung auf den Testosteronhaushalt:

Testosteron ist eines der wichtigsten männlichen Sexualhormone. Es beeinflusst den Körperbau sehr stark. Der muskelaufbauende, anabole Effekt macht es zu einer „Wunderwaffe“ im Bodybuilding und Kraftsport. Dieser zeigt sich vor allem in Form einer Vermehrung der Muskelzellen mit besonders vielen Zellkernen, längeren und stabileren roten Muskelfasern, was wiederum größere Leistung beim Training ermöglicht. Da es auch die Blutproduktion unterstützt, sorgt es für eine ausreichende Versorgung der Muskulatur mit Nährstoffen. Weiterhin ist es für den athletischen, kräftigen Körperbau des Mannes verantwortlich und schützt die Nervenzellen vor zerstörenden Stressfaktoren. Der schmerzhemmende Effekt des Testosterons ermöglicht größte Trainingsreize.

TestoBolan

- kann zur Erhöhung der körpereigenen Testosteron-Produktion beitragen
- mehr Kraft und Leistungsfähigkeit
- Unterstützung des Stoffwechsels
- Unterstützung von Muskelaufbau und Fettabbau



Kreatin für die Maximalkraft:

Nur wenn der Muskel über ausreichend große Kreatinspeicher verfügt, kann er Maximalleistungen erzielen. Dies ermöglicht ein längeres Training und größtmögliche Trainingsreize. Nur auf diese Weise ist es möglich, noch größere Fortschritte im Muskelwachstum zu erzielen.

Hoch konzentrierte Kohlenhydrate:

Gerade im Masseaufbau und bei besonders harten Trainingseinheiten ist eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten wichtig, um den Körper mit der Energie zu versorgen, die er dafür benötigt. Besonders hochkonzentrierte Kohlenhydratprodukte sind hier von Vorteil. Diese helfen, die Eiweiße zu schützen und machen aber nicht so leicht fett, wie das Fett selbst.

Proteine höchster Qualität:

Auch Proteine spielen für den intensiven Masseaufbau eine sehr wichtige Rolle. Gerade im Hardcorebereich muss ein Sportler mit der Ernährung experimentieren, um die für seine Konstitution und Zielstellung ideale Ergänzung der täglichen Nahrung zu finden. Nur durch eine sehr hohe Proteinqualität und entsprechende Proteinmengen können hier noch zusätzliche Erfolge erzielt werden. Besonders Produkte aus Molke- und Eiprotein sind hier zu empfehlen.



Hardcore Protein X Core

- 3-Komponenten Proteinkomplex
- Glutamin
- Creatin
- Vitamine und Mineralien
- Taurin, Koffein und Guarana
- Testobolan Komplex

100% EGG Protein

- das Protein für die Wettkampfvorbereitung
- Eiweißkonzentrat aus 100% Egg-Protein (im Eiweißanteil)
- für Diäten und Definitionsphasen
- ideales Verhältnis an hochwertigen Aminosäuren
- fett- und kohlehydratarm



Coffein, Taurin und Guarana für Leistungstiefs:

Jeder Sportler, der seinen Körper extremen Trainingssituationen aussetzt und dabei regelmäßig an seine Leistungsgrenzen stößt, kennt diese Momente, in denen scheinbar nichts mehr geht. Man fühlt sich einfach nur schwach und müde und der Gedanke an das nächste Training wird zur Qual. In solchen Situationen können Coffein, Taurin und Guarana helfen, die Lebensgeister wieder zu erwecken. Sie fördern auf verschiedene Art und Weise die körperliche Leistungsfähigkeit, meist über eine positive Beeinflussung des Zentralnervensystems, der Herzfähigkeit und des Blutdrucks. Taurin wirkt darüber hinaus als starkes Antioxidans und kann durch Beeinflussung des Insulinspiegels den Stoffwechsel steigern.



Devils Hardcore Growth

- fördert Kraft, Ausdauer, Leistungsfähigkeit und Regeneration
- nachhaltiges Muskelwachstum
- bessere Sauerstoffaufnahme
- Durchblutungsförderung
- unterstützt die Testosteronproduktion
- MHCP Load System
- KreXPharm Creatin Monohydrat
- BCAA's, Ribose, L-Glutamin
- Guarana, Glucosamine, Taurin
- Zink, Chrom, Vitamine

Kick Speed Fertigdrink

- die einzigartige Kick-Speed-Rezeptur nun auch als Fertiggetränk
- kann über Motivationstiefs hinweg helfen und sorgt für eine längere Leistungsfähigkeit
- die innovative Rezeptur kann den Fettstoffwechsel unterstützen
- idealer Durstlöscher
- Flüssigkeitslieferant vor dem Training



Verzweigtkettige Aminosäuren (BCAAs) als Muskelschützer:

Je stärker die Muskelzellen belastet werden, umso größer ist die Gefahr, dass es zu einem Abbau anstatt zu einem Aufbau der Muskulatur kommt. Gerade im Hochleistungsbereich mit maximaler Muskelbeanspruchung sind BCAAs eine äußerst wichtige Nahrungskomponente, um diesem negativen Effekt bei extremen Belastungen entgegenzuwirken.



Amino Acid

- enthält reinstes, enzymatisch aufgespaltenes Wheyproteinhydrolysat
- besonders schnell verfügbar
- schnelle Resorbierung
- 520.000 mg Aminosäuren pro Flasche

Amino 5000 Tabs

- 2100 mg Aminosäuren pro Tablette
- enzymatisch aufgeschlossenes Wheyproteinhydrolysat
- enthält hochwertige Micropeptide
- schnelle Aufnahme
- schnelle Regeneration nach dem Training
- positive Beeinflussung des Energiestoffwechsels
- mit hochwertigen BCAA-Aminosäuren





BCAA Black Bol

- 94 g Eiweiss pro 100 g
- ideal für Muskelaufbau, Kraftaufbau & Definition
- schnell verfügbare BCAA-Aminosäuren
- ideal vor und nach dem Training
- einfache Dosierung

BCAA Liquid

- 100 % stabiles BCAA-Liquid
- 100 % freie BCAA-Aminosäuren
- ideal für Muskelaufbau, Kraftaufbau & Definition
- schnell verfügbare BCAA-Aminosäuren
- ideal nach dem Training
- pro Portion (60 ml) 4400 mg isolierte BCAA-Aminosäuren (Leucin, Isoleucin, und Valin)



Anabolat

- Molkenproteinhydrolysat in reiner Form
- frei von Weizen
- schnell verfügbare Aminosäuren
- ideal vor und nach dem Training
- einfache Dosierung

Creatin und Glutamin

stimulieren die Ausschüttung von Insulin. Dieser Mechanismus vereinfacht wiederum die Aufnahme beider Substanzen in das Zellinnere. Hier können sie ihre muskelaufbauende Wirkung optimal entfalten.

Creatin XXL Booster - der Trainings Booster!

- Energiespeicher zur Versorgung der Muskulatur
- reich an Kohlenhydraten und Creatinmonophosphat
- L-Glutamin zur Unterstützung der Regeneration und Entgiftung
- reich an Taurin
- Vitamin C zur Unterstützung der körpereigenen Abwehr
- Stabilisierung des Bindegewebes
- MHCP-Load-System
 - + Creatin + L-Glutamin + BCAA
 - + Zink + Chrom + Taurin
 - + MHCP + Vitamine + Mineralien



Hardcore Creatin Powder

- 100 % reines Creatin Monohydrat
- laborgetestete KreXpharm Markenqualität
- ideal für den Masseaufbau
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- schnellere Regeneration
- positive Beeinflussung des Energiestoffwechsels



BEST BODY SHAKER PRO 40

the new Shaker Generation



- für ca. 120 ml Pulver
- Skalierung in 50 ml Schritten
- Volumen von ca. 550 ml
- frisches Zubereiten des Shakes ohne Wirkungs- und/oder Geschmacksverlust
- Zubereitung an jedem Ort zu jeder Zeit problemlos möglich
- kein unnötiger Transportaufwand
- leichte Zubereitung durch eine einfache Drehbewegung
- keine Verunreinigungen durch Keime oder Schmutz
- das Mischen erfolgt ganz einfach im geschlossenen ShakerPro System
- optimaler Schaumeffekt durch das spezielle ShakerPro Kammersystem
- keine Pulver- oder Flüssigkeitsreste
- spülmaschinenfest



Passende Produktkombinationen



AUSDAUER



FATBURNER

MUSKELAUFBAU



HARDCORE
(PROFI)



Spezial-Equipment:

Egal, welcher Sport betrieben wird, fast immer ist eine spezielle Kleidung oder ein für die Sportart typisches Equipment erforderlich, um den Körper einerseits zu schützen, Bewegungen zu kontrollieren und somit den Trainingseffekt und die Leistung zu verbessern. Auch im Bodybuilding und Fitnesssport unterstützt das entsprechende Equipment das Erreichen persönlicher Zielstellungen. Eine neue, schöne Ausrüstung kann darüber hinaus dazu beitragen, neue Motivation zu entwickeln und somit die persönlich gesteckten Ziele schneller zu erreichen. Das Training macht mit dem richtigen Equipment einfach mehr Spaß.



Handschuhe:

Trainingshandschuhe sind für den erfolgreichen Kraftsport und Bodybuilding kaum noch wegzudenken. Gerade im Freihanteltraining erhöht der rutschfeste Griff die Sicherheit und reduziert die Entstehung von Schwielen. Bei Handgelenksproblemen sind Handschuhe besonders ratsam. Sie sollten über breite Gelenkbandagen verfügen, die den Druck auch beim Training mit hohen Gewichten mindern.

Gürtel:

Der Gewichthebergürtel stabilisiert und schützt beim Training unter hoher Belastung die Stütz Muskulatur des unteren Rückens und damit des gesamten Lendenwirbelbereiches. Für das Langhantel-Training mit hohen Gewichten ist er besonders wichtig. Auch im Alltag kann ein solcher Gürtel bei schwerer Belastung des Rückens, beispielsweise durch schweres Heben, ernsthafte Verletzungen und Rückenbeschwerden vermeiden.



T-Shirts

- hochwertiges T-Shirt
- 100 % Heavyweight Baumwolle
- mit Logoprint Best-Body-Nutrition
- sehr gute Qualität
- für Training und Freizeit



Hosen

- professionelle Body Pants aus weichem und sehr strapazierfähigem Rippgewebe
- hochwertige Verarbeitung
- widersteht auch dem härtesten Trainingseinsatz





BEST BODY
NUTRITION®
Germany

BEST BODY NUTRITION

Vertrieb / Distribution

Fitnesshotline GmbH
Industriegebiet West
Beethovenstraße 9

08209 Auerbach / Rebesgrün

E-Mail: info@best-body-nutrition.com

Internet: www.best-body-nutrition.com