



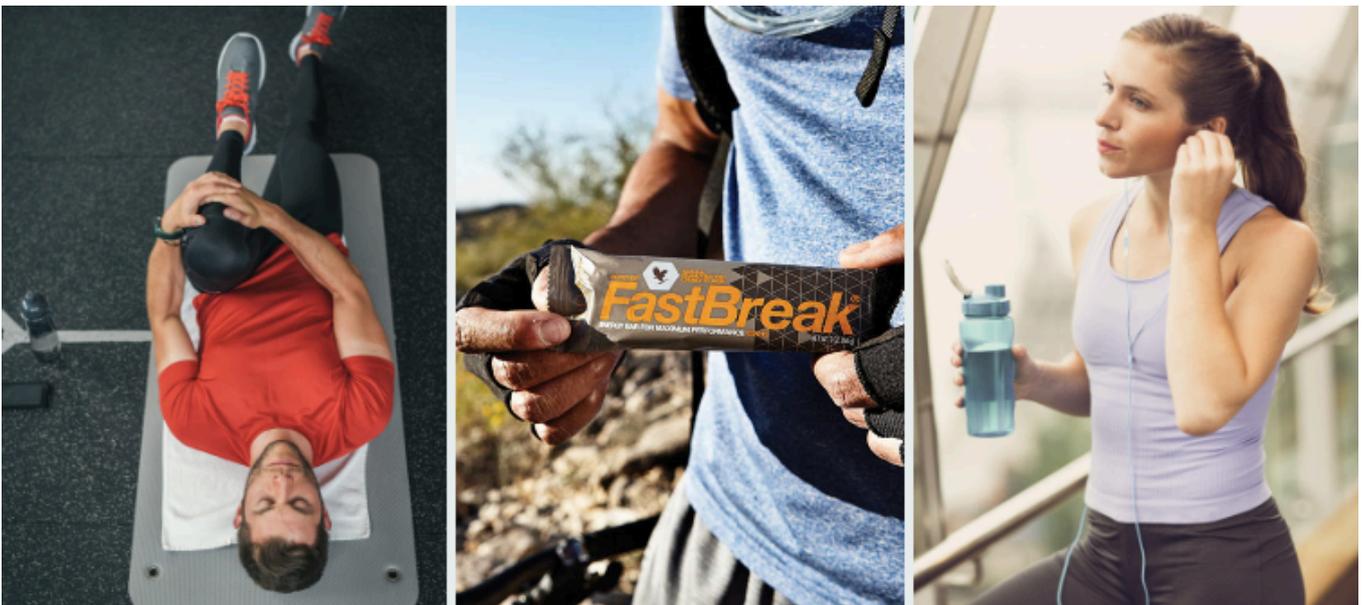
Powerzufuhr beim Sport

Fitnessstraining, Laufeinheit, Workout im Garten: Egal für welches Training du dich entscheidest, du solltest auch die Ernährung timen und auf die Intensität abstimmen. Als Grundregel gilt: Zwischen einer Hauptmahlzeit und dem Workout sollten unbedingt 2 bis 2,5 Stunden liegen. Das heißt aber natürlich nicht, dass du vor dem Training gar nichts zu dir nehmen solltest, im Gegenteil. Etwa eine Stunde, bevor du dein Sportoutfit anlegst, solltest du dem Körper etwas „leicht Verwertbares“ zuführen. Das ist neben magenschonender Flüssigkeit eine leichte Power-Mahlzeit, die Kohlenhydrate, Vitamine und so viele andere Vitalstoffe wie möglich enthält. Die Kohlenhydrate brauchst du als Schnell-Burner, der die Muskeln beim Workout versorgt. Und die Vitamine und Vitalstoffe erleichtern es, punktgenau die Leistung abzurufen, die du für ein effektives Training brauchst.

Gesunde Ernährung und Powerzufuhr

Ebenso sorgst du durch Zufuhr von Vitalstoffen dafür, dass unmittelbar nach der Trainingseinheit die Regenerationsphase geschmeidig eingeläutet wird. Also neben stillem Wasser, Tee oder leichten Saftschorlen bereitest du dich optimal aufs Training vor, wenn du Joghurt mit Obst, ein kerniges Brot mit Frischkäse oder die gute alte Banane zu dir nimmst. Es geht natürlich auch noch zielgerichteter (und organisatorisch einfacher). Beispielsweise mit ARGI+® STICKS: Die ARGI+® STICKS decken zu 100 Prozent den Tagesbedarfs an Vitamin C, D, B6, B12 und Folsäure. Ein ARGI+® STICK enthält 5g L-Arginin, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate genau in der richtigen Dosierung vor dem Training liefert beispielsweise auch ein FOREVER FASTBREAK™-Riegel, wenn es so richtig schnell gehen muss. Eine Alternative zum selbstgemachten Zwischensnack ist der Forever ULTRA™ VANILLA SHAKE MIX: Spurenelemente, Vitalstoffe und schnell verfügbares Eiweiß machen ihn zum idealen Shake vor dem Workout.

Also: Nie mit leerem Magen zum Sport. Lieber bewusst und clever Nährstoffe zuführen, die das Training effektiv unterstützen und schon im Vorfeld die Basis zur schnellen Regeneration schaffen. So macht Sport doppelt Spaß – und die Ergebnisse sind schneller sichtbar!



ZU SPORT & GEWICHTSMANAGEMENT

ZU AKTIVES LEBEN