

die **FITMACHER**

SPORT Supplements

Dr. Kirchmayr

RECOVERY+

Die Revolution für schnellere Regeneration und deutlich verbesserte Trainingseffekte.

INHALTSSTOFFE

// Saccharose, Maltodextrin, Galaktose, D-Ribose, Sojaprotein, Sojamehl, Molkeproteinkonzentrat, Aroma, Betain-Hydrochlorid, Johannisbeerensaftpulver, Magnesium-Kalium-Citrat, Natriumchlorid, L-Leucin, Süßungsmittel Isomaltulose, L-Isoleucin, L-Argininmonohydrochlorid, L-Valin, L-Glutamin, Verdickungsmittel Guarkernmehl, Verdickungsmittel Xanthan, Glycin, Taurin, Karotten- und Heidelbeersaftkonzentrat, Alpha-Liponsäure, Niacinamid, Mittelkettige Triglyceride aus Pflanzenöl (Kokosnuss, Rapssaat), Trennmittel Siliciumdioxid, Süßungsmittel Natriumsaccharin, Calcium-D-pantothenat, Pyridoxal-4-Phosphat, Riboflavin-5-Phosphat, Thiaminhydrochlorid, Folsäure, D-Biotin, Methylcobalamin, Mennitol, Folsäure

PRODUKTMERKMALE

- // Innovative schnellst-zellgängige Kohlenhydratmischung durch Kombination verschiedener Kohlenhydrate mit Ribose und Galaktose sowie optimale Eiweiß - Aminosäurenmischung mit zusätzlich enthaltenen BCAA's
- // Optimale Dosierungsmenge für eine schnelle und effiziente Aufnahme über den Darm
- // Optimales Natrium-Kaliumverhältnis – optimale Elektrolytversorgung um Schweißverluste auszugleichen
- // Zusätzliche Vitalstoffe zur Zelloptimierung für die Energieproduktion und Durchblutung wie L-Arginin, Magnesium, B-Vitaminen und Alpha – Liponsäure
- // Schnellstmögliche Regeneration durch optimale Versorgung



INFORMATION ZUM PRODUKT

Das schnelle Auffüllen der Kohlenhydratspeicher nach einem Training ist essenziell für den nachhaltigen Trainingseffekt. Der sofortige Beginn der Erholungsphase durch ein optimales Kohlenhydrat-Proteinverhältnis unterstützt diesen Prozess effektiv und optimal. Unmittelbar nach der sportlichen Belastung führt die Einleitung der Regeneration zu einer entsprechenden Leistungssteigerung.

Durch die optimale Proteinmischung mit Soja- und Molkenprotein in Kombination mit zusätzlich integrierten BCAA's kann die muskuläre Regeneration sowie der Muskelaufbau ideal unterstützt werden.

RECOVERY+ wurde zum sofortigen Einleiten der Regeneration nach dem Sport konzipiert. Durch die optimale Kohlenhydrat-Proteinmischung mit zusätzlichen wertvollen Vitalstoffen wie BCAAs, L-Arginin, B-Vitaminen, Alpha Liponsäure und einem optimalen Elektrolytverhältnis zum Ausgleich von Schweißverlusten ist der RECOVERY+ Drink die optimale Unterstützung zur Leistungssteigerung durch effiziente Regeneration.

Die Kohlenhydratmischung mit Ribose und Galaktose gewährleistet schnellstes Einströmen der Kohlenhydrate in die Zellen und sofortiges Auffüllen der Glykogenspeicher.

WARUM HABEN DIE FITMACHER DEN RECOVERY+ DRINK KONZIPIERT?

Da eine **schnelle und effiziente Regeneration DER entscheidende Faktor zur Leistungssteigerung** bei hohen Trainingsintensitäten ist. Es ist wichtig, nach dem Sport sofort mit der Regeneration zu beginnen, um den größtmöglichen Nutzen aus dem Training zu ziehen. Hierzu eignet sich ein RECOVERY+ Drink am besten. Durch die optimale Zusammensetzung schnellstmöglich für den Körper verfügbar, kann man unabhängig von anderen verfügbaren Nahrungsmitteln die Regeneration nach dem Sport effektiv starten. Die perfekte Elektrolytmischung kann Schweißverluste zusätzlich ersetzen. Wichtig ist, dass der RECOVERY+ Drink unmittelbar nach dem Training oder Wettkampf getrunken wird, da hier der Körper am besten bereit ist mit der Regeneration zu starten und die wichtigen Nährstoffe aufzunehmen.

Das Timing ist wichtig!?

Die schnelle Aufnahme der richtigen Kohlenhydrate und Proteine nach intensiver Belastung, verkürzt die Regeneration maßgeblich – Stichwort „open window“. Durch eine schnelle Regeneration kann das nächste Training in besserer Qualität oder nach einer kürzeren Regenerationsphase starten. Das steigert

den Trainingseffekt und die Leistung. Der RECOVERY-Shake **muss daher unbedingt innerhalb der ersten 30 Minuten** nach dem Training getrunken werden, um das „open window der Regeneration“ bestmöglich zu nutzen.

Welche Inhaltsstoffe sind wichtig?

Entscheidend ist das optimale Verhältnis von Kohlenhydraten zu Proteinen. Durch die Verwendung von Ribose und Galaktose als einige der Hauptanteile der Kohlenhydrate, wird schnelles Einströmen der Kohlenhydrate, sprich Energie, in die Zellen und sofortiges Auffüllen der Glykogenspeicher gewährleistet. Weiters unterstützt Eiweiß, sowie zusätzlich die Zugabe von essenziellen Aminosäuren Valin, Leucin, Isoleucin (BCAAs) und Arginin die Durchblutung und Regeneration der Muskulatur. Gemeinsam mit B-Vitaminen, Alpha Liponsäure und Magnesium wird eine eventuelle Entzündungssituation nach dem Training in einem sinnvollen Ausmaß kontrolliert und die Energieproduktion für die Eiweißsynthese und Reparaturvorgänge unterstützt. So kann das muskuläre Verletzungsrisiko zusätzlich reduziert werden.

Wann benötige ich den RECOVERY+ Drink?

Nach allen langen oder intensiven sportlichen Belastungen. **Unmittelbar** nach dem Training 500 ml RECOVERY+ laut Trinkanleitung. Nach sehr intensiven und fordernden Trainings kann man 20 Minuten nach Trainingsende weitere 250 ml RECOVERY+ Drink einnehmen und zusätzlich auch etwas essen.

Benötige ich immer einen RECOVERY + Drink?

Nach kurzen und lockeren Trainings benötigst du nicht unbedingt einen RECOVERY+ Drink, aber auch hier kann man durch RECOVERY+ die Regeneration fördern.

Es gilt immer zu beachten, dass RECOVERY+ Drink **innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Training eingenommen** werden sollte, um die Fähigkeit des Körpers seine Speicher schnell zu füllen und die Regeneration zu starten, bestmöglich auszunutzen.

Feste Nahrung kann im Alltag oft nicht ausreichend schnell verfügbar sein und bietet auch dem Körper nicht die schnelle optimale Zufuhr der Nährstoffe, die er nach einer Belastung benötigt. Daher bietet RECOVERY+ hier die optimale und einfachste Lösung.

Nach Recovery + kann entspannt eine feste regenerative Mahlzeit wie z. B. Kartoffelpüree mit Spiegelei, zusätzlich eingenommen werden, um dann die Regeneration weiter zu fördern. *se* wird die perfekte Energiebereitstellung gewährleistet.

HINWEIS:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Bei Allergien oder Nahrungsunverträglichkeiten beachten Sie bitte die Zutatenliste des Produktes. Nahrungsergänzung gemäß EU-Richtlinie 2002/46/EG. Oben angeführte Informationen stellen keine Heilaussagen oder Aufforderung zur Selbstmedikation dar. Dieses Produkt ersetzt keinen Besuch beim Arzt. Kein Arzneimittel. Druck- und Satzfehler vorbehalten. Stand Juni/2022.