

MI A HAMMER

ÁLLÓKÉPESSÉGI ÜZEMANYAGOK ÉS KIEGÉSZÍTŐK
TERMÉKISMERTETŐJE



HAMMER
NUTRITION®

Fuel Right, Feel Great!®

1987 óta GARANTÁLVA!



1987 óta segít a sportolóknak
a csúcsteljesítményük
elérésében

Olvass tovább a sikerért!



Ez a kiadvány a Hammer Nutrition minden
üzemanyagának és étrend-kiegészítőjének
teljes kézikönyve.

A csomagolásokon közölt tájékoztatók álta-
lában csak korlátozott mennyiségű informá-
ciót tartalmaznak.

A helytelen használat vagy alkalmazás még
a legkiválóbb termékeknel is másodrangú
eredményekhez vezethet. Az ebben a könyv-
ben található információkkal és

a tudományos alapú, sportolók által igazolt „A siker 5 titka”
című kiadványunkkal együttesen biztos az út a győzelemhez!

Mindig tartsd a kezed ügyében ezt a hatékony segédanyagot,
és forgasd sűrűn. És ne feledd, ha bármilyen kérdésed lenne,
fordulj hozzánk bizalommal – hívj minket még ma!

Hammer on!

Brian Frank

Hammer Nutrition alapítója és tulajdonosa



A borítón: Csécsei Zoltán ultrafutó, Hammer sportoló az első helyen és pályacsúccsal ért célba a Korinthosz160 futóversenyen Fotó: Hammer Nutrition Hungary

MI A HAMMER

ÁLLÓKÉPESSÉGI ÜZEMANYAGOK ÉS KIEGÉSZÍTŐK TERMÉKISMERTETŐJE

TARTALOMJEGYZÉK

KEZDD ITT!

Íránymutatók

1) Folyadékbevitel	4
2) Elektrolitpótlás	6
3) Kalóriabevitel	7
4) Indulás előtti étkezés	8
5) Ideális regeneráció	9

ÜZEMANYAGOK..... 10-31

Hammer Gel	12
Endurolytes	14
Kapszulák, porok és	
pezsgőtabletták	
HEED	16
Perpetuem.....	18
Perpetuem Solids	20
Sustained Energy	21
Recoverite	22
Vegan Recoverite	24
Hammer szeletek	26
Hammer fehérjeszeletek	27-28
Fehérjeporok	29-31

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK..... 32-65

Kiegészítők áttekintése 32-33

A "kiegynsúlyozott étrend"	
mítosza	34
Premium Insurance Caps	35
Race Caps Supreme.....	37

Mindennapi vitaminok	38
EndurOmega	39
Mito Caps.....	40
Anti-Fatigue Caps.....	41
Energy Surge.....	42
Endurance BCAA+.....	43
Race Day Boost.....	44
Fully Charged	46
Liquid Endurance	47
Tissue Rejuvenator	48
Super Antioxidant	49
AO Booster	50
REM Caps	51

Női Wellness

Női Wellness	52
Xobaline	53
Phytolean	54
Phytomax	55
LSA Caps.....	56
Boron	57
PSA Caps	59
Digest Caps.....	60
EnduroZyme.....	61
Nasol	62
Clear Day	63
Chromemate	64
Essential Mg.....	65
Hammer CBD	66

TÁJÉKOZTATÓ ANYAGOK..... 70

Kezdd itt!

Iránymutatás a folyadékokról, elektrolitokról, kalóriákról, edzés előtti és utáni üzemanyagokról

1. Folyadékbevitel

Edzés közben *ne igyál többet* óránként 3,5–8 decinél.

A legtöbb helyzetben a sportolók 3,5–7,7 dl (tehát nagyjából egy kisebb vagy egy nagyobb üveg) folyadékkal fedezni tudják a folyadékigényüket, míg az alacsonyabb testsúlyú sportolók illetve hűvösebb időben végzett testmozgás esetében ennél kevesebb is elegendő lehet. Termetesebb sportolók, vagy azok, akik meleg, párás időben edzenek, akár 8,3 dl folyadékot is fogyaszthatnak – de annál nem többet.

A túlzott hidratálás (óránként több mint 9 dl folyadék rendszeres bevitele) rontja a teljesítményt és többek között fokozza az izomgörcs kockázatát. A legsúlyosabb esetekben a túlzott hidratálással párosuló elégtelen elektrolit-bevitel hiponatrémiához (a vér alacsony nátriumszintjéhez) vezethet, ami akár halálos is lehet.

NE próbálj meg előre „feltankolni” vízzel egy meleg időjárásban tartott esemény előtt! Nem fog használni.

A termékhasználati táblázatainkban könnyedén áttekintheted, hogy melyik Hammer üzemanyagot vagy étrend-kiegészítőt mikor érdemes használni. Az üzemanyag használati listát a 10–11. oldalon találod. Az étrend-kiegészítő használati listát a 33. oldalon.



Bogár János legendás ultrafutó a Hammer Nutrition nagykövete edzés közben.

2. Elektrolitpótlás

Lassan és folyamatosan, az egyéni és környezeti tényezőknek megfelelően fogyassz jól kiegyensúlyozott elektrolitokat.

A megfelelő elektrolitpótláshoz nem elég a só. A szervezetnek kalciumra, magnéziumra és káliumra is szüksége van a megfelelő működéshez.

Az Endurolytes termékek mindezeket az ásványi anyagokat tartalmazzák (más esszenciális tápanyagokkal egyetemben), olyan, kiegyensúlyozott arányban, ahogyan az egészséges emberi szervezetben is megtalálhatók. Az eredmény pedig egy gyorsan felszívódó, kiegyensúlyozott receptúra, amely garantáltan támogatja a szervezet egészségét és a lehető legjobb sportteljesítmény elérését. Ez teszi az Endurolyte termékcsaládot az elmúlt 20 év legnépszerűbb elektrolit-termékévé.

Itt meg kell jegyeznünk, hogy a legtöbb ember sokkal több sót fogyaszt, mint ami egészsé-

ges. Korlátozd napi nátriumbevitelledet 2300 mg-ra, hogy szervezeted a lehető legjobban tudja hasznosítani korlátozott elektrolittartalékait. Ha lecsökkentjük a nátriumfogyasztást az egészséges szintre, az általános egészségünket is javítjuk és a hőtűrő képességünk is javulni fog edzés közben.

Magas nátriumtartalmú étrend mellett, amelynek egyértelmű jele a ruhán és bőrön megjelenő sókírákódás, edzés közben is nagyobb nátriumbevitelre lesz szükségünk. Ennek megfelelően kell fokoznod tehát a bevitelt – vagy az Endurolytes termékeink Extreme változatának használatával, vagy az eredeti receptúra vagy pezsgőtabletta nagyobb adagban való alkalmazásával.

A hosszabb edzések alatt legalább 30–60 percenként, rendszeres időközönként pótolod az elektrolitokat, az Endurolytes termékcsaládunk alábbiak szerinti alkalmazásával:

- **Endurolytes: 3–6 db / óra**
- **Endurolytes Extreme: 1–2 db / óra**
- **Endurolytes Fizz: 1–2 db / óra**
- **Endurolytes Extreme Powder: 1–2 adagolókanál / óra, vízben feloldva.**

A körülményektől függően nagyobb adagra is szükség lehet. A bevitel megfelelő mértékű növelésével megelőzheti az izomgörcsök és egyéb tünetek kialakulását.

3. Kalóriabevitel

Edzés közben fogyassz óránként 120–180 kalóriát.

Az edzés közbeni kalóriabevitel célja, hogy növeljük a szervezet természetes képességét az adott tevékenység üzemanyaggal való támogatására —NEM pedig az összes elégetendő kalória bevitelére. Az iránymutatásaink követése által optimalizálhatja az elraktározott szénhidrátok (glikogének), testzsír és fehérjék felhasználását a csúcsteljesítmény eléréséhez. A túlzott kalóriabevitel felborítja ezt az egyensúlyt, emésztőrendszeri panaszokat okozhat és csökkenti a csúcsteljesítményt.

A megfelelő üzemanyag-ellátás lényege, hogy a szükséges mennyiségen belül a lehető legkevesebb kalória elfogyasztása mellett a lehető legjobb eredményt érjük el. Ha ennél többet fogyasztunk, az csupán energiapocsékolás és semmilyen haszna nincs! Ne foglalkozz vele, hogy mennyi kalóriát égetsz el, és hogy mennyit fogyaszthatsz legfeljebb – ez egyáltalán nem számít.

Ennek a folyamatnak a támogatásához minél kevesebbet fogyasztasz, annál jobb. A „szervezettel együttműködő” 120 és 180 kalória közti óránkénti kalóriabevitel mellett energikusnak és könnyűnek fogod magad érezni, és nem lesznek emésztőrendszeri panaszaid. Kísérletezz ezen a sávon belül, és találd meg a számodra ideális minimális kalóriabeviteli szintet.



Hammer feladása verseny közben

4. Indulás előtti étkezés

Az edzések és versenyek előtt legalább három órával fogyassz el 300–500 kalóriát.

A lehető leghatékonyabb zsírfelhasználás, a glikogéntartalékok megkímélése érdekében és hogy a szervezeted felkészülhessen a csúcsteljesítményre, fontos az étkezések megfelelő időzítése. Még hozzá a következő módon:

Válassz könnyen emészthető összetett szénhidrátokat egy kevés fehérjével és egészséges zsírokkal kiegészítve. Kerüld a rostokat, egyszerű cukrokat és savas ételeket.

Fejezd be az étkezést sportolás előtt három órával. A legalább három órával a sportolás előtt elfogyasztott jó minőségű szénhidrátok elősegítik a vér ideális glükóz- és inzulinszintjét. A kezdéshez ennél közelebb eső étkezés gyakran emésztőrendszeri panaszokat okoz és csökkenti a sportteljesítményt, mivel csökkenti a szervezet azon képességét, hogy a zsírokat használja fel üzemanyagként és felgyorsítja a szénhidráttartalékok (glikogén) felhasználását.

Sose áldozd alvásidődből azért, hogy egyél! Amennyiben korán reggel sportolsz, ne kelj fel korábban csak azért, hogy egyél. A szervezet izmokban lévő glikogéntartalékai teljesen fel vannak töltve ébredéskor. Ha úgy érzed, hogy enned kell valamit, fogyassz egy kevés kiegészítő üzemanyagot, például

Hammer Gelt, körülbelül öt perccel kezdés előtt. Ez „el fogja venni az élet” a dolognak, káros hatások nélkül.



5. Ideális regeneráció

Fogyassz 30–60 gramm összetett szénhidrátot és 10–20 gramm jó minőségű fehérjét a sportolást követő 10–60 percen belül.

„Töltsd fel a készleteket”, amilyen gyorsan csak lehet. Közvetlenül sportolás után a szervezet egy különleges hormonális állapotban van, aminek folytán a lehető legjobban tudja a bevitt tápanyagokat hasznosítani. Ez a „regenerációs intervallum” közvetlenül sportolás után a legintenzívebb, majd fokozatosan csökkenni kezd.

Sportolás után fogyassz antioxidánsokat —jó minőségű ételek és étrend-kiegészítők formájában. Ez semlegesíti a sejtkárosító hatású szabad gyököket, ezáltal felgyorsítva a regenerálódási folyamatot és védve az immunrendszert.



Hammer Nutrition

Egészséges és természetes – Nem tartalmaz hozzáadott finomított cukrot, felesleges sót, citromsavat vagy bármilyen mesterséges összetevőt – csak a legegészségesebb, természetes alapanyagokat.

Nem számít mi a sportágad, célod vagy hogy milyen szinten űzöd az adott sportot, A Hammer üzemanyagai garantáltan hosszan tartó állóképességet, folyamatos energiaellátást és tökéletes emésztést biztosítanak neked.



Összetett szénhidrátok és kiegyensúlyozott elektrolitok. Vízben oldva fogyasztandó.

Alkalmazása: Teljes körű üzemanyag akár 3 órás edzésekhez is.



Összetett szénhidrátok egy koncentrált energiagélben. Nem alkalmas elektrolitok pótlására.

Alkalmazása: Önmagában elegendő kalóriaforrás legfeljebb 3 órás sportoláshoz.



Teljes spektrumú elektrolit-kapszula.

Alkalmazása: Vedd be bármilyen időtartamú sportolás előtt, közben és után a lehető legjobb hidratálás érdekében, és hogy megelőzd az izomgörcsök kialakulását.



Összetett szénhidrátok és fehérjék. Vízben oldva fogyasztandó. Nem alkalmas elektrolitok pótlására.

Alkalmazása: Használd a legalább 3 órás edzések elejétől.



Összetett szénhidrátok, fehérjék és egészséges zsírok. *(Csak az Ultra Gel)*

Alkalmazása: Legalább három órás, hosszú távú energiapótló rendszerek összetevője.



Kiemelkedő regenerálódás, 3:1 összetett szénhidrát–fehérje arány.

Alkalmazása: Vedd be közvetlenül sportolás után.

Üzemanyagok

TÁJÉKOZTATÓ

ÜZEMANYAGOK

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK



Teljes spektrumú elektrolitok.
Vízben oldva, sportolás közben
folyamatosan fogyasztandó.

Alkalmazása: Egyedüli elektrolit-
forrásként vagy bármelyik
energiapótló rendszer részeként
alkalmazható.



Kiválóan hasznosuló fehérjék.

Alkalmazása: Fogyaszd spor-
tolás után vagy folyamatosan a
nap folyamán a fehérjebevitel
növelése érdekében.

Ultramaraton-futó legenda, Dean
Karnazes, edzés közben a Marin-
felföldön, San Franciscótól északra.
Fotó: Ultra Race Photos



Hammer Gel®

Igazi állóképességi üzemanyag

- Sziklaszilárd, folyamatos energiapótlás
- Egyenletes vércukorszintet biztosít
- Könnyen emészthető, nem okoz emésztőrendszeri panaszokat

Adagolás

Egy adag 80–90 kalóriát tartalmaz, ízesítéstől függően.

A szükséges mennyiség egyénileg változhat! Ha szeretnél többet megtudni, olvasd el az „A siker 5 titka” című kiadványunkat a hammer-nutrition.hu-n.

Ha egyszerre több féle üzemanyagot is használsz, az összes alkalmazott termékben

található kalóriamennyiség összességét vedd figyelembe a megfelelő óránkénti kalóriabevitel kiszámításakor.

Fogyasztási opciók

1. Egy adagos kiszerelés: Az előre csomagolt egy adagos kiszerelés ideálisan adagolható, könnyű és egyszerűen szállítható.
2. Kombinált JUG és Flask kiszerelés: A nagy kiszerelésű Hammer Gel „üvegek” 26 adag gél tartalmaznak valamint egy újratölthető kulacsot. Ez az opció egyszerű adagolást tesz lehetővé, környezetbarát, gazdaságos és könnyen kezelhető és fogyasztható fél kézzel is. Az Flask-ba akár öt adag gél is befér. A sportolók szeretik kombinálni a különböző ízeket, illetve egyedi mértékben hígítani a keveréket, ízlés szerint.

Használata

Fogyassz belőle 0,5–2,5 adagot óránként (lásd fent) és mellé külön 4,7–8,3 dl tiszta vizet óránként a dehidratáció elkerülése érdekében.



Tippek és javaslatok:

- 2 óránál hosszabb edzésekhez vagy versenyekhez használd Hammer Ultra Gel géljeinket, amelyek fehérjét és egészséges zsírokat is tartalmaznak– Nocciola, Mogyoróvaj és Mogyoróvaj-Csokoládé ízesítésben.
- Minden Hammer Gel íz gluténmentes. A Nocciola kivételével minden íz vegán.
- A Hammer Gel elágazó láncú aminosavakat tartalmaz, ezáltal támogatja az energiatermelést és csökkenti az izomszövet leépülését.
- A Hammer Gel nem tartalmaz elektrolitokat. A szervezet elektrolitszükségletének fedezéséhez használd Endurolytes termékcsaládunkat.



Matthias Scherer a legendás Tour de Mont Blanc személyes rekordot felállító, egyéni teljesítése közben. Ezen a hatalmas, 330 kilométeres versenyen, aminek 7925 méter mászás is a része, Matthias Perpetuemmel, Hammer Gellel, Hammer Barral, Anti-Fatigue Caps-szel és Endurance BCAA+-szal fedezte energiaszükségletét. Fotó: Tanja Schmitt



Endurolytes®

Precíziós elektrolitpótlás

- Megelőzi az izomgörcsök kialakulását
- Fenntartja az elektrolitok egyensúlyát
- Gyorsan felszívódik
- Gyorsan beépül

Az Endurolytes tökéletesen kiegyensúlyozott, teljes spektrumú, gyorsan hasznosuló elektrolitforrás. A szervezet sportolás közbeni elektrolitszükségletének megfelelő fedezésével megelőzi az izomgörcsöket, egyenletes energiatermelést biztosít, optimalizálja a hidratálási szintet és felgyorsítja a szervezet regenerálódását.

Válaszd ki a számodra legmegfelelőbbet:

Az ízesített üdítőket vagy inkább a tiszta vizet kedveled?

Ízesített italok



Tiszta víz + kapsulák



Az alábbiak közül mi ír le legjobban téged/a környezetet?

- Izomgörcsök előfordulása
- Erős izzadás
- Ruhán/bőrön sófoltok megjelenése sportolás után
- Szélsőségesen meleg környezetben való sportolás

- Nem zavar, ha óránként akár 6 kapszulát kell bevenni
- Az alacsonyabb nátriumtartalmat preferálok
- Szinte egyáltalán nem jellemző az izomgörcs
- Kismértékű izzadás
- A Standard Endurolytes receptúra mindig is neked való volt!



Endurolytes folytatás...

Az étkezéssel bevitt só mennyisége, az általános erőnléte, az akklimatizáció szintje és más változók befolyásolhatják az elektrolitok javasolt használatát és kimerülését. Az alábbi adagolást kiindulópontként javasoljuk. Az ideális adagolás kialakításához próbáld ki az Endurolytes termékeket különböző környezeti tényezők között.

Használata

Endurolytes: Szükség szerint vegyél be 1–6 kapszulát óránként. Sportolás előtt 30–60 perccel vegyél be egy adagot, sportolás alatt fogyassz óránként egy adagot, egyet pedig vegyél be közvetlenül sportolás után.

Endurolytes Fizz: Szükség szerint használj 1–2 tablettát óránként.

Endurolytes Extreme: Vegyél be

1 kapszulát óránként. A környezeti és egyéb tényezők változása esetén szükség szerint növeld az adagot óránként 2 (maximum 3) kapszulára.

Endurolytes Extreme Powder: Szükség szerint fogyassz óránként 1–2 adagolókanál port vízben feloldva. Hosszabb ideig tartó testedzés esetében vagy szélsőséges időjárársban nagyobb adagra is szükség lehet.

Tippek és javaslatok:

- Az **Endurolytes Fizz** használatakor dobd be a pezsgőtablettát a vízbe vagy üzemanyagpalackodba, hagyd, hogy teljesen feloldódjon, majd szükség szerint fogyassz belőle a megfelelő hidratáltsági és elektrolitszint fenntartásához.
- Az **Endurolytes Fizz** semmilyen mérgező anyagot (például polietilén-glikolt), mesterséges aromát vagy mesterséges édesítőt nem tartalmaz, amik más pezsgőtablettákban megtalálhatók.
- Az **Endurolytes Extreme Powder** más folyadék formátumú üzemanyagunkhoz is hozzáadható az elektrolittartalom növelése érdekében.
- Az **Endurolytes Extreme Powder** kiválóan alkalmazható víztartó tartályokban is, mivel maradéktalanul feloldódik.
- A **Fizz** és **Endurolytes Extreme Powder** termékek alkalmazása esetén javasoljuk, hogy tarts magadnál elektrolit-kapszulákat is. Izomgörcs vagy az elektrolitszint csökkenésének bármilyen más tünete esetén a kapszula a legegyszerűbben fogyasztható és leggyorsabban felszívódó megoldás.





HEED®

Az igazi sportital

- Egyenletes energia- és vércukorszintet biztosít
- Csökkenti az izomgörcsök kialakulásának kockázatát
- Semlegesíti a tejsavat
- Nem károsítja a fogakat

„Egypalackos” megoldás olyan sportolóknak, akik jobban kedvelik az italokat a gélek és tiszta víz kombinációjánál. A HEED az elektrolitok teljes spektruma mellett kulcsfontosságú tápanyagokat is tartalmaz. Alkalmas rövidebb edzések szükségleteinek fedezésére, vagy hosszabb ideig tartó testmozgásoknál alkalmazott átfogó rendszerek részeként.

Használata

Oldj fel 0,5–2 adagolókanál HEED port 4,7–8,3 dl vízben. Kortyolgasd folyamatosan edzés közben.

Adagolás

Egy adagolókanálnyi por 100 kalóriát tartalmaz. A szükséges mennyiség egyénileg változhat! Ha szeretnél többet megtudni, olvasd el az „A siker 5 titka” című kiadványunkat a hammer-nutrition.hu-n.



Az 1 adagos tasakokban előre bekevert ital könnyedén fogyasztható menet közben.

Csécsei Zoltán Hammer Nutrition
Nagykövet az Egyéni Ultrabalonon
menet közben frissít.
Fotó: Hammer Nutrition Hungary

Tippek és javaslatok:

- Sok sportolónak 1–2 adagolóknál HEED tökéletesen fedezi az elektrolitszükségletét normális körülmények között.
- Melegebb éghajlaton azonban, vagy hosszabb ideig tartó tesztelés esetén, ajánlott Endurolytes vagy Endurolytes Extreme termékeket is fogyasztani a HEED mellett.
- Tartalék Endurolytes kapszulák minden esetben jó, ha vannak nálunk.
- A 2–3 óránál hosszabb ideig tartó teszteléseknél előnyösebb választás lehet a Perpetuem vagy a Sustained Energy.





Perpetuem®

Az állóképességi sportolók gázolaja

- Stabilizálja az energia- és vércukorszintet
- Elősegíti a maximális zsírhasznosítást
- Megóvja a tiszta izomtömeget

Célzottan a több óráig vagy akár napokig tartó állóképességi sporteseményekre lett kifejlesztve. A Perpetuem úgy lett kialakítva, hogy fedezze az állóképességi sportokra jellemző különleges makrotápanyag-szükségletet. 75% hosszú láncú szénhidrátból, 13% zsírsavból és 10% fehérjéből áll. Ez az egyedi összetétel könnyen emészthető, egyenletes energiapótlást biztosít, csillapítja az éhséget, optimalizálja a zsírégetést és minimalizálja az izmok felemésztését.

Adagolás

Egy adagolókanálnyi por 135 kalóriát tartalmaz. A szükséges mennyiség egyénileg változhat! Ha szeretnél többet megtudni, olvasd el az „A siker 5 titka” című kiadványunkat a hammer-nutrition.hu-n.

Tippek és javaslatok:

- Több mint három óráig tartó teszteléshez használj Perpetuemet az elejétől a végéig.
- Ne feledd, hogy a töményebb oldatoknak erősebb/édesebb íze lesz.
- Mivel a Perpetuem nem tartalmaz mesterséges tartósítószerket, NE keverd be órákkal előre, különösen melegebb időben!
- Az ital frissességének megőrzéséhez oldd fel a kívánt mennyiséget egy fél üveg vízben, és fagyaszd le az edzés előtti napon. Öntsd hozzá a maradék fél üveg vizet közvetlenül indulás előtt.

Használata

Egyórás palackok

Oldj fel egyórányi üzemanyagot 4,7–8,3 dl vízben. Igyál meg belőle óránként egy palackkal. Ez azok számára kiváló választás, akik jobban szeretik együttesen elfogyasztani a szükséges kalória- és vízmennyiséget, illetve akik jobban szeretik az ízesített italokat, mint a tiszta vizet. Ez a megoldás olyankor a leghatékonyabb, amikor könnyen megoldható az italok utánpótlása: például köredzések esetén vagy kísérőkocsi használatakor. Egyéb esetekben csak az utántöltéskor oldjuk fel az újabb adag port.

Többórás palackok

Szorozd be az előre meghatározott óránkénti kalóriaszükségletet a tervezett edzés időtartamával, és oldd fel az egészet egy palack vízben.

Ha például 1,5 adagolókanál port használsz óránként, és 4 órást testedzésnek nézel elébe, adj 6 kanál port egy üvegnyi vízhez. Egyszerre csak néhány adagoló-kanállal tegyél a vízbe, és közben rázd fel az üveget, ezzel is segítve az oldódást.

Igyál apró kortyokat az italból 15–20 percenként. Érdeemes lehet kívülről berajzolni a palackra az óránkénti fogyasztást jelölő vonalakat, így könnyebb lesz beosztani az italt a teljes testedzés időtartamára.

Ezzel több órára is megoldható a megfelelő energiapótlás. Ebben az esetben a víz- és elektrolitszükségletről más módon kell gondoskodni.

Krém

Egy turmixgépben, vagy tálban egy kanállal keverjük össze az adagolókanálnyi Perpetuem port egy kis mennyiségű vízzel, fokozatosan hozzáadva a vizet, amíg sűrű, krémszerű állagot nem kapunk. Töltsünk meg egy Hammer Flask-et az így kapott sűrű krémmel.

A keverék töménységétől függően egy tasak 2–4 órára elegendő üzemanyagot biztosíthat. Ahogy a többórás palack esetében, itt is gondoskodj külön vízforrásról és elektrolitszükségleted biztosításáról.

Dane Christensen Perpetuemmel pótolja a szükséges energiákat 22 napos alaszakai expedícióján a Pika-gleccserben.
Fotó: Forrest Mahlen





Valós méret

Perpetuem Solids®

Egyenletes energia-forrás rágótabletta formájában

- Egyenletesen és megbízhatóan biztosítja az energiát
- Semlegesíti a tejsavat
- Praktikus, könnyen szállítható bármilyen hosszú ideig, bármilyen hőmérsékleten friss marad

Adagolás

Egy rágótabletta 33 kalóriát tartalmaz. A szükséges mennyiség egyénileg változhat! Ha szeretnél többet megtudni, olvasd el az „A siker 5 titka” című kiadványunkat a hammernutrition.hu-n.

Tippek és javaslatok:

- A rágótablettákat NEM kell vízben feloldani. Lassan, egyenként rágd el őket.
- A rágótablettákat kiegészítő üzemanyagként szolgálnak, és általában egy másik energiaforrással együttesen alkalmazandók.
- A Solids rágótabletták hosszú eltarthatósága tökéletes megoldást jelent az egész-/ többnapos eseményekhez, egyéni túrákhoz és expedíciókhoz.



Sustained Energy®

Az eredeti állóképességi üzemanyag

- Hosszan tartó energia
- Semlegesíti a tejsavat
- Megóvja a tiszta izomtömeget

A világ első fehérjékkel megerősített sportitala továbbra is azok kedvence, akik hosszú távra terveznek és az ízesítetlen italokat preferálják. A 7:1 szénhidrát–fehérje arány különösen népszerű az ektomorf, hipermetabolikus testalkatúak körében, akik szeretnék intenzív testedzési időszakokban is megőrizni izomtömegüket, de esetleg nem megfelelő az emésztésük és nem tudják jól feldolgozni a zsírsavakat.

Használata

Ahogy a Perpetuemet, úgy a Sustained Energy-t is háromféle módon lehet fogyasztani (egyórás vagy többórás palackban, illetve krém formátumban), attól függően, hogy mire van szükség. A különböző oldatok elkészítéséhez használd a Perpe-

tuemnél mellékelt útmutatót a 17. oldalon. Az neked legmegfelelőbb lehetőség felfedezéséhez próbáld ki különböző megoldásokat. Több mint három óráig tartó testedzéseknél már az elejétől fogyassz Sustained Energy-t.

Tippek és javaslatok:

- A Sustained Energy nem tartalmaz mesterséges tartósítószert. Hogy a termék nehegy megromoljon, ne keverd be előre, különösen melegebb időben!
- A Sustained Energy nincs ízesítve.
- Amennyiben ízesített italla vágysz, érdemes a terméket Hammer Gellel kombinálni egy palack vízben feloldva. Figyelj oda az egyszerre alkalmazott üzemanyagok összes kalóriaértékére, hogy ne lépd túl a kalóriacélod.



Recoverite®

A regenerálódás számít.
Érdemes jól csinálni.

- Feltölti az izmok glikogén-készleteit
- Újjáépíti az izomszövetet
- Csökkenti az izomfájdalmat és az izomfáradtságot

Pontosan az, amire a szervezetnek szüksége van, hogy minden tevékenységből a lehető legtöbbet hozhassuk ki – összetett szénhidrát és prémium tejsavó fehérjeizolátum 3:1 arányban, esszenciális aminosavak és az elektrolitok teljes spektruma.

Használata

Oldj fel 2 adagolókanálnyi port 1,2–2,4 dl vízben. Fogyaszd el közvetlenül testedzés után. Ha nincs tervbe véve vagy nem megoldható az edzés utáni étkezés, akkor fogyassz el még egy adagot egy órán belül.

Adagolás

2 adagolókanálnyi. 170 kalória
(Egy kanálban 85 kalória van.)

Mitchell DeYoung regenerálódik miután első helyezést ért el a korcsoportjában a 342 kilométeres Salsa Cycle „Chase the Chaise” versenyen Michiganben.

Célja elérésében az segítette, hogy megfelelő energiapótlást választott a Perpetuemmel, egy HEED–Sustained Energy keverékkel és Fizz-zel, a végén pedig Recoverite-tal segítette a regenerálódást.

Fotó: Salsa Cycles Chase the Chaise



Tippek és javaslatok:

- Bár tejtermékből lett kivonva, a Recoverite-ban található tejsavófehérje 97%-ban laktózmentes, és így a legtöbb ember számára fogyasztható – még azoknak is, akik ételérzékenységben szenvednek.
- A termék akkor a legfinomabb, ha legfeljebb 1,2–2,4 dl vízben oldod fel.
- A legjobb eredmény érdekében ne keverd tejjel vagy tejpótlókkal, mert ez megváltoztatja a termék jól beállított szénhidrát–fehérje arányát és az emésztés hatékonyságát is rontja.
- Készítsd elő a Recoverite-ot még az edzés megkezdése előtt, két

adagolókanálnyit téve a porból egy tiszta, száraz palackba. Az edzés végén engedd fel vízzel. A legjobb íz és a termék legjobb hatékonysága érdekében ne keverd be előre vízzel.

- Az 1 adagos tasakban előre bekevert ital könnyedén fogyasztható menet közben.





Vegan Recoverite®

Regenerálódás organikusan!

- Feltölti az izmok glikogén-készleteit
- Újjáépíti az izomszövetet
- Csökkenti az izomfájdalmat és az izomfáradtságot

A Hammer népszerű Recoverite termékének organikus, vegán változata. Az eredeti receptúra összes előnyével rendelkező növényi alapú, gabonamentes termék, amely bármilyen étrendet követő sportolóknak megfelel.

A nagyszerű ízű és könnyen oldódó Vegan Recoverite ugyanazt a tökéletes szénhidrát-fehérje arányt, elektrolitokat és aminosavakat tartalmazza, amit a Recoverite rajongói már évek óta élvezhetnek.

Használata

Oldj fel 2 adagolókanálnyi port 1,2–2,4 dl vízben. Fogyaszd el közvetlenül testedzés után. Ha nincs tervbe véve vagy nem meg-

oldható az edzés utáni étkezés, akkor fogyasszuk el még egy adagot egy órán belül.

Adagolás

2 adagolókanálnyi. 180 kalória.
(Egy kanálban 90 kalória van.)



Leah Lawry megállt egy szuszszanasra az Adirondack 46 High Peaks egy kilátópontján. 7 túra és 11 nap alatt több mint 407 kilométernyi távot tud maga mögött! Leah kedvenc Hammer terméke a túrázásokhoz a Fizz, az Endurolytes, a HEED, a Recoverite, a Tissue Rejuvenator és a Hammer Balm.

Fotó: Peter Lawry

Tippek és javaslatok:

- A termék akkor a legfinomabb, ha legfeljebb 1,2–2,4 dl vízben oldod fel.
- A legjobb eredmény érdekében ne keverd tejjel vagy más, kalóriadús italokkal, mert ez megváltoztatja a termék jól beállított szénhidrát–fehérje arányát és az emésztés hatékonyságát is rontja.
- Készítsd elő a Vegan Recoverite-ot még az edzés megkezdése előtt, két adagolókanálnyit téve a porból egy tiszta, száraz palackba. Az edzés végén engedd fel vízzel. A legjobb

íz és a termék legjobb hatékonysága érdekében ne keverd be előre vízzel.

- Az 1 adagos tasakokban előre bekevert ital könnyedén fogyasztható menet közben.





Hammer Bar®

Valódi táplálék, indulásra készen

- Megbízható, hosszan tartó energia
- Semlegesíti a tejsavat
- Könnyen csomagolható és fogyasztható
- Bármilyen étrend mellett fogyasztható

Teljes értékű, organikus nyers élelmiszerekből készült, és nem tartalmaz hozzáadott finomított cukrot: ez a finom szelet ideális választás az aktív életet élők számára. Puha és könnyű elfogyasztani, megemésztani és hasznosítani, így a Hammer Bar szeletek nagyszerű kiegészítőjét képezik bármilyen energiapótló rendszernek, és önmagukban is kiváló csemegék. Tápanyagban gazdag, összetett szénhidrátokat, komplettált növényi fehérjéket és egészséges zsírokat tartalmaz. Vegán és kóser tanúsítvánnyal rendelkezik, GMO- és gluténmentes.

Használata

Használd szilárd kiegészítőként más Hammer Nutrition üzemanyag mellett vagy testedzés előtti étkezés gyanánt, edzés/verseny után, vagy egészséges

nassolnivalóként a nap bármely pontján.

Adagolás

Egy szelet 200–220 kalóriát tartalmaz, ízesítéstől függően.

Tippek és javaslatok:

- Ha verseny alatt használod, nyisd fel előre a csomagolást, hogy könnyebben hozzáférj menet közben.
- Ne feledd, hogy a csokoládét tartalmazó szeletek nagy melegben megolvadhatnak. Ezt is érdemes figyelembe venni az íz kiválasztásakor.
- Tartsd kéznél a Hammer Bart – a kocsiiban, az irodában vagy a tornazsákodban – hogy mindig legyen nálad valami egészséges nassolnivaló, ha épp nincs megállás.
- Gyermekek számára is tökéletes választás!

Vegan Protein Bar®

Növényi alapú, tele fehérjével

- Tápláló és finom
- Hosszan tartó energia
- Vonzó ízválaszték



A Csokoládé-Mogyoró és a Mandula-Kakaó íz is az egészséges, növényi alapú fehérjék hatékony keverékét tartalmazza, amelyek inka mogyoróból, borsóból és tökből származnak. Ahogy a Hammer Bar is, ez a szelet is GMO-, szója-, glutén- és gabonamentes.

Adagolás

Egy szelet 240 kalóriát tartalmaz.

Használata

Fogyaszd regenerálódást segítő szilárd táplálékként, második étkezésként a közvetlenül az edzés vagy verseny után elfogyasztott Recoverite ital után, vagy mint egészséges, fehérjében gazdag nassolnivaló a nap bármely pontján.

Tippek és javaslatok:

- Egy szerelt 14–15 gramm kiváló minőségű növényi (borsó és inka mogyoró) fehérjét tartalmaz, egészséges szénhidrátot (organikus tápióka) és egészséges zsírokat. Nem tartalmaz transzzsírokat és koleszterint.
- A Vegan Recovery Bar glutén-mentes, vegán tanúsítvánnyal rendelkezik és organikus, GMO-mentes összetevőkből áll.
- Hozzáadott finomított cukor nélkül.
- A teljesen természetes, parabén-mentes csokoládébevonat hő hatására elolvad. Így is nagyon finom marad, és nem romlik meg – de nehezebb lesz maszatolás nélkül megenni.

A Csokoládé-Mogyoró Vegan Protein szelet: finom és tápláló.



Whey Protein Bar®

Fűvel táplált tehének ajándéka



- Minimalizálja az edzés utáni fájdalmakat
- Táplálja és segíti regenerálni a vázizomszöveteket
- Praktikus és finom

Teljesen természetes, antibiotikum-mentes, fűvel táplált tehenektől származó tejsavó egy finom, enyhén rágós szeletbe rejtve. Összetevői 70%-ban organikusak; tanúsítottan kóser tejtermék; GMO-, glutén- és gabonamentes. Egy kifejezetten finom módja az aktív életmódnak megfelelő fehérjeszükséglet kielégítésének.

Használata

Fogyaszd regenerálódást segítő szilárd táplálékként, második étkezésként a közvetlenül az edzés vagy verseny után elfogyasztott Recoverite ital után,

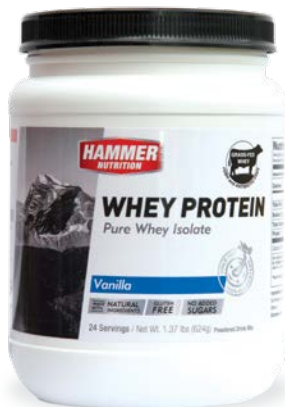
vagy mint egy fehérjében gazdag nassolnivalót.

Adagolás

Egy szelet 170 kalóriát tartalmaz.

Tippek és javaslatok:

- Nem tartalmaz finomított cukrot, transzsírsavakat illetve semmilyen más egészségtelen összetevőt.
- A tejsavó a legjobban hasznosuló fehérjeforrás, ami páratlan mennyiségű elágazó láncú aminosavat tartalmaz. Kiválóan alkalmas a vázizomszövetek újjáépítésére és remekül támogatja az immunrendszert.
- Azoknak, akik jobban szeretik a szilárd táplálékokat, mint a folyadékokat, a Whey Bar remekül helyettesíti a Recoverite-et.
- De tartsuk észben, hogy a szilárd táplálékokat mindig lassabban dolgozza fel a szervezet, mint a folyadékokat.
- Tartsd kéznél a Whey Bart – a kocsiban, az irodában vagy a tornazsákodban – hogy mindig legyen nálad valami egészséges nassolnivaló vagy egy kis segítség a regenerálódáshoz, ha szükséged van rá.
- A teljesen természetes, parabén-mentes csokoládébevonat hő hatására elolvad. Így is nagyon finom marad, és nem romlik meg – de nehezebb lesz maszatolás nélkül megenni.



Whey Protein®

A tökéletes fehérjeforrás

- Táplálja és segíti regenerálni a vázizomszöveteket
- Erősíti az immunrendszert
- Gyorsítja a regenerálódást

Ezt a 100%-ban fűvel táplált tehenektől származó fehérjeizolátumból készült fehérjét páratlanul könnyen tudja feldolgozni a szervezet. Nem tartalmaz laktózt, zsírt, glutént és hozzáadott cukrot – minden megvan benne, amire szükséged van, é semmi sincs benne, amire nincs. A tejsavófehérje mellett L-glutamin támogatja a hatékonyabb regenerálódást és az immunrendszert.

Használata

Fogyasszon Hammer Whey-t sportolás után, lefekvés előtt vagy folyamatosan a nap folyamán a fehérjebevitel növelése érdekében.

Adagolás

Egy kanál 80 kalóriát tartalmaz (fehérje, szénhidrát, zsír).

Tippek és javaslatok:

- Kiváló minőségű, rBGH-mentes tejsavófehérje, ami 100%-ban fűvel táplált tehenek tejéből készül az Egyesült Államokban, amik nem kapnak mesterséges hormonokat, szteroidokat és növekedésserkentőket. Teljesen antibiotikummentes.
- A tejsavóizolátum 97%-ban laktózmentes, és így a legtöbb ember számára fogyasztható – még azoknak is, akik étel-érzékenységből szenvednek.
- NE fogyaszd testedzés előtt vagy közben: a glutamin kezdetben ammóniát termel, ami izomfáradtságot okozhat.



Hatékonyabb regenerálódás

Az emberi növekedési hormon (HGH) természetes, alvás közbeni fokozott termeléséhez:

Oldj fel 1 adagolókanál Hammer Whey port 1,2–1,8 dl (nem szénsavas) vízben. Idd meg lefekvés előtt.





Vegan Protein®

Bivalyerős receptúra minőségi növényi fehérjékből

- Segíti a testedzés utáni regenerálódást
- Támogatja az emésztőrendszer egészségét
- Helyreállítja a szervezet sav-lúg egyensúlyát

A Hammer Vegan Protein egy egyedülálló fehérjekeverék, amit öt, tápanyagban dús, 100%-ig organikus növényekből állítanak elő: borsóból, tökből, inka mogyoróból, spirulinából és chlorellából.

A Hammer Vegan Protein adagolókanalanként 20 gramm fehérjét tartalmaz, tejtermék- és szójamentes, szinte zsírmentes (adagoló-kanalanként 1 gramm) és nem tartalmaz telített zsírsavakat és koleszterint.

Nem tartalmaz finomított cukrot és mesterséges édesítőszert.

Használata

Használj Hammer Vegan Proteint az edzések utáni regenerálódáshoz vagy bármikor, ha plusz fehérjére van szükséged. Felkészülési időszakban a sportolóknak testsúly-

kilogrammonként legalább fél gramm fehérjét kell naponta fogyasztaniuk.

Gondoskodj a megfelelő fehérjebevitelről ebben a természetes, finom formában.

Adagolás

Egy kanál 110 kalóriát tartalmaz (fehérje, szénhidrát, zsír).

Tippek és javaslatok:

- Próbáld ki turmixokba keverve vagy más formában a reggelidhez adva.





Soy Protein®

Bivalyerős növényi alapú
fehérjekeverék

- Segíti a testedzés utáni regenerálódást
- Koncentrált, tápanyagban gazdag fehérjeforrás
- Segíti az ideális koleszterinszint kialakítását

Ez a magas koncentrátumú, növényi alapú fehérje adagonként 23 gramm könnyen emészthető fehérjét tartalmaz. Tökéletes megoldás turmixokhoz adva, egy gyors étkezéshez menet közben, vagy mint regenerálódást segítő eszköz.

Használata

Fogyaszd önmagában vagy keverd turmixokba a napi fehérjeadagod növeléséhez.

3:1 Regeneráló szójaital:

Oldj fel 0,5 adagolókanál

Hammer Soy Protein port és 1,25 adagolókanál HEED port 1,2–2,4 dl vízben. Körülbelül 180 kalóriát, 33 gramm szénhidrátot és 11 gramm fehérjét tartalmaz.

Adagolás

Egy adagolókanál 110 kalóriát, 23 gramm fehérjét, 1 gramm zsírt és 2 gramm zénhidrátot tartalmaz.



Tippek és javaslatok:

- A Hammer Soy Protein 100%-ig GMO-mentes. Kutatások azt mutatják a szójafehérjének számos jótékony hatása van az egészségre.
- Mivel a Hammer Soy Protein receptúrája testedzés előtti és utáni étrend-kiegészítésre lett optimalizálva, mozgás közben fogyasztva túl nagy lenne a koncentrációja.

A Perpetuem és a Sustained Energy is elég szójafehérjét tartalmaz ahhoz, hogy fedezze a hosszabb testedzés alatt felmerülő fehérjeszükségletet.

- A szójában rengeteg mikro-tápanyag van, köztük vas és B-vitaminok. Ezért kiváló választás turmixokba keverve vagy más, menet közben fogyasztható formában használva.

Hammer Nutrition

MINDENNAPI VITAMIN



A Hammer Nutrition termékcsalád sarokköveként a Premium Insurance Caps, a Race Caps Supreme, a Mito Caps, és az EndurOmega étrend-kiegészítő rendszered alapját képezi. Sokrétű jótékony hatásuk van a sportteljesítményre és az általános egészségi állapotra is. Ezt a négy terméket mindenkinek naponta kéne használnia, egész évben.

A 35–40. oldalon olvashatsz róluk bővebben

CSÚCSTELJESÍTMÉNY



Ezek az étrend-kiegészítők arra lettek kifejlesztve, hogy aktív időtöltés, edzés vagy verseny alatt maximalizálják a teljesítményedet. Testedzés előtt illetve közben fogyasztandók, növelik az energiaszinted, semlegesítik a tejsavat és késleltetik a kifáradást. Használd ezeket a termékeket, ha le akarod dönteni a korlátaidat, a lehető legjobbban ki akarod használni az idődet, és hogy mindig a legjobb formában légy, amikor nekivágsz.

A 41–47. oldalon olvashatsz róluk bővebben

KIEMELKEDŐ REGENERÁLÓDÁS



Ezeknek a hatásos regenerálódást segítő szerekeknek a segítségével minden edzésből kihozhatod a legtöbbet, miközben az immunrendszeredet is véded és növeled a napi energiaszintedet. Ezáltal kevésbé károsítod a szervezeted, fokozod a védekezőképességét és enyhíted az fájdalom, gyulladás és fáradtság kellemetlen tüneteit.

A 48–53. oldalon olvashatsz róluk bővebben

JÓ KÖZÉRZET



Támogasd az általános egészségedet és jó közérzetedet, vagy használd adott problémák megoldásaként ezeket a különleges étrend-kiegészítőket. Mindegyiknek meghatározott szerepe van, és mindegyik kombinálható a többi Hammer Nutrition termékkel is.

Az 54–65. oldalon olvashatsz róluk bővebben

Étrend-kiegészítők

TÁJÉKOZTATÓ

ÜZEMANYAGOK

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

Leírás	Alkalmazás
 CoQ10 és kiegészítő tápanyagok	Naponta szedhető étrend-kiegészítő a több energiáért, és a kognitív és szív- és érrendszeri egészségért. Testedzés előtt/ közben, az energia és állóképesség növeléséért.
 Multivitamin/ ásványi anyag receptúra	Naponta szedhető étrend-kiegészítő az általános egészségért.
 Sejtszintű energiasubsztrátok	Naponta szedhető étrend-kiegészítő a több energiáért, és az öregedéssel járó egészségügyi panaszok megelőzéséért.
 Természetes gyulladásgátlók és szövetregenerálók	Testedzés után a regenerálódás támogatásához. Sérülések során a gyorsabb felépüléshez. Naponta szedhető étrend-kiegészítő gyulladáscsökkentéshez és az ízületek egészségének védelméhez.
 Nonstimuláns, edzés előtti katalizátor, aminosavak, gyümölcs- és zöldségkivonatok	Edzés előtt az energia, állóképesség és kognitív teljesítmény fokozásához.
 Ammóniacsökkentő, segít a nehéz, fájt lábakon	Fogyaszd testedzés előtt/közben, az állóképesség és izomerő növeléséért.



Naponta szedhető étrend-kiegészítők:

Race Caps Supreme
Premium Insurance Caps
Mito Caps

Essential Mg
EndurOmega
PSA Caps

Digest Caps
Boron
Chromemate



Lefekvés előtt:

Essential Mg

REM Caps

PSA Caps

A „kiegyensúlyozott étrend” mítosza

Könnyebb lenne a „kiegyensúlyozott étrendről beszélni”, ha történetesen tudnánk, mi az. De az igazság az, hogy ennek a ködös fogalomnak sohasem született tudományos meghatározása.

Sőt, még csak olyan klinikai tanulmány sem született, amely azt dokumentálta volna, hogy egy ilyen étrendnek mit kéne magába foglalnia, vagy ami azt bizonyítaná, hogy az ember tápanyagszüksége fedezhető pusztán teljes értékű élelmiszerekkel. Ami viszont kiderül a létező tanulmányokból, az az, hogy a modern élelmiszerlánc nem képes biztosítani minden mikrotápanyagot a hiányok (és egészségügyi következményeik) elkerüléséhez, nem beszélve az ideális egészségről. Ez a kutatás is a termőföldek drasztikus demineralizációjáról szól (ami néhány esetben akár 90% is lehet), amely tápanyagokban szegény élelmiszerek termeléséhez vezet.

Dokumentálják továbbá az aratás és feldolgozás során fellépő károkat, valamint a szállítás és főzés alatti minőségromlást. Így egyértelművé válik: a „kiegyensúlyozott étrend” nem fogja fedezni a szükségleteidet – még akkor sem, ha azt feltételezzük, hogy alapvetően minőségi összetevőkből áll az. A feldolgozott és előre csomagolt élelmiszerek fogyasztása pedig csak tovább ront a helyzeten.

HA ideális egészséget, teljesítményt és közérzetet szeretnél elérni, ehhez az első lépés mindig egy tápanyagokban gazdag, teljes értékű élelmiszerekből álló étrend lesz. De ez önmagában még nem elég: modern világunkban az étrend-kiegészítők is elengedhetetlenek. A Hammer Nutrition segít pótolni az étrendedből hiányzó tápanyagokat, és étrend-kiegészítői hozzásegíthetnek a teljesítménybeli és az egészségre vonatkozó céljaid eléréséhez egyaránt.



Így egyértelművé válik: a „kiegyensúlyozott étrend” nem fogja fedezni a szükségleteidet – még akkor sem, ha azt feltételezzük, hogy alapvetően minőségi összetevőkből áll az.



Premium Insurance Caps

Itt kezdjed!

- Támogatja az ideális egészségünket
- Egész nap kiváló energiaszintet biztosít
- Támogatja az immunrendszer működését

A Premium Insurance Caps 54 különböző tápanyagot tartalmaz kiegyensúlyozott arányban, ezzel az edzések, versenyek és a mindennapi élet megpróbáltatásai alatt is támogatva maximális egészségünket.

Használata	Pihenő napok	2 óránál RÖVIDEBB edzések	2 óránál HOSSZABB edzések
20 évesnél fiatalabb sportolók VAGY 68 kg-ál könnyebb sportolók	1–2 kapszula naponta, felosztva, étkezéssel egybeköve.	2–3 kapszula naponta, felosztva, étkezéssel egybeköve.	2–4 kapszula naponta, felosztva, étkezéssel egybeköve.
68 kg-ál nehezebb sportolók	2–4 kapszula naponta, felosztva, étkezéssel egybeköve.	2–5 kapszula naponta, felosztva, étkezéssel egybeköve.	4–7 kapszula naponta, felosztva, étkezéssel egybeköve.

Tippek és javaslatok:

- A nagy hatóerejű, széles spektrumú összetevőknek köszönhetően csökkenthetjük az eddig használt egyéb, egyetlen tápanyagot (például B-vitaminokat, kalciumot vagy C-vitamint) pótló étrend-kiegészítőket.
- A Premium Insurance Caps alkalmazása és a tesztelés megkezdése között legalább 3 órának kell eltelnie!
- A szükséges mennyiség egyénileg változhat! Kezdd napi 3–4 kapszulával, és figyeld meg energia- és egészségi állapotod alakulását. Az intenzívebb edző időszakokban, stressznek vagy fertőző betegségeknek vagy fertőzéseknek való kitettség esetén nagyobb adagot érdemes szedni belőle.
- Ez a termék bárki számára kiváló megoldás lehet. Ha te is a modern világunkban lélegzel, eszel, közlekedsz és létezel nap mint nap, ez a termék neked szól.



Losonc Timi Hammer Nutrition Nagykövet az UTVA 100 km-es táv női győztese a célban. Fotó: Ultra Trail Vipava Valley



Race Caps Supreme

Több mint 30 éve folyamatosan tesztelt és bizonyítottan hatékony

- Meghosszabbítja az állóképességet
- Növeli az energiaszintet
- Támogatja a kognitív és a szív- és érrendszeri egészséget

A Race Caps Supreme hatásos Q10 koenzim- és idebenone-forrás, és még egy seregnyi más sejtszintű energiakatalizátor segítségével maximalizálja a felszívódást, és ezáltal ezeknek az esszenciális tápanyagoknak a pótlását.

Használata	Pihenő napok	2 óránál RÖVIDEBB edzések	2 óránál HOSSZABB edzések
20 évesnél fiatalabb sportolók VAGY 68 kg-al könnyebb sportolók	• 1 kapszula étkezéssel	• 1 kapszula 30–90 perccel az edzést megelőzően (étellel vagy a nélkül). • 1 kapszula edzés után Recoverite-tal vagy étkezéssel egybekötvé.	• 1 kapszula 30–90 perccel az edzést megelőzően (étellel vagy a nélkül). • 1 kapszulát óránként 2 óránál hosszabb edzéseken • 1 kapszula edzés után Recoverite-tal vagy étkezéssel egybekötvé.
68 kg-al nehezebb sportolók	• 1 kapszula étkezéssel	• 2 kapszula 30–90 az edzést megelőzően (étellel vagy a nélkül). • 1 kapszula edzés után Recoverite-tal vagy étkezéssel egybekötvé.	• 2 kapszula 30–90 perccel az edzést megelőzően (étellel vagy a nélkül). • 1–2 kapszula óránként 2 óránál hosszabb edzések közben • 1–2 kapszula edzés után Recoverite-tal vagy étkezéssel egybekötvé.

Tippek és javaslatok:

- A Q10 nagy népszerűségnek örvend – de nem minden Q10 egyformán hatékony. A Race Caps ennek a tápanyagnak a legjobb felszívódó változatát tartalmazza szubsztrátokkal együtt, ami még gyorsabban hasznosíthatóvá teszi azt.
- Bár nem közvetlenül a központi idegrendszert stimulálja, ez a termék reggel használva fejti ki leginkább energizáló hatását.
- Az energiaellátásunk általánosságban romlik az öregedés során. Ez a termék mindenki számára hasznos 30 fölött, akár intenzíven sportol, akár nem.
- Aki pedig aktív életmódot folytat, annak érdemes az aktivitás függvényében növelnie az adagját.

Mindennapi vitaminok

Javíts életminőségeden – egyszerűen

- Javítja az immunrendszer működését
- Felgyorsítja az edzés utáni regenerálódási folyamatot
- Növeli az energiaszintet



Néhány dologban mind egyformák vagyunk. Mindannyian jó egészségre, kiváló teljesítményre és hosszú életre vágyunk,

például – és ezek a termékek mind ezt segítik elő. A Mindennapi vitamin csomag egy egyszerű csomagban gyűjti össze néhány legnépszerűbb termékünket. A Premium Insurance Caps, a Race Caps Supreme, a Mito Caps, és az EndurOmega együttesen megadják étrend-kiegészítő rendszerünk alapját.

Egymással kombinálva ezek a termékek többek, mint részeik.

Ezek együttesen kitöltik a modern étrendben fellépő hiányosságokat, hozzáadják a hasznosítóshoz szükséges koenzimeket, biztosítják az ideális felszívódáshoz szükséges egészséges zsírsavakat, és fokozzák a zsírsavak hasznosulását és a szabad gyökök semlegesítését – miközben még gyulladáscsökkentő hatásuk is van és javítják az immunrendszert. Az ennek köszönhető javulás egészségben, teljesítményedben és általános energiaszintedben minden kétséget kizáróan rámutat, hogy miért is nevezzük őket „mindennapi vitaminoknak”.



EndurOmega

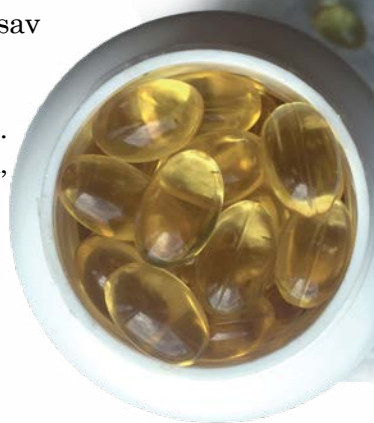
Vidd be a szükséges omega-3 adagodat

- Védi a szív- és érrendszer egészségét
- Támogatja az ízületek egészségét
- Javítja az agyműködést és a kedélyállapotot

Az EndurOmega gazdag omega-3 zsírsav tartalma rengeteg előnnyel jár sportteljesítményünk javítása és általános egészségi állapotunk szempontjából is. Ezen kívül támogatja a szív, a csontok, az izmok és a vesék egészségét is.

Használata

Vegyd be 2 kapszulát naponta két vagy három alkalommal, étellel vagy a nélkül.



Tippek és javaslatok:

- Az EndurOmega 300 mg EPA-t és 200 mg DHA-t tartalmaz, amik a jó omega-3 zsírsavak, valamint 30 mg DPA-t, egy köztes zsírsavat, ami csak ritkán fordul elő más halolaj készítményekben. A DPA segít növelni az EPA és a DHA koncentrációját a vérben, miközben kedvező hatással van a szív, a csontok, az izmok és a vesék egészségére is.
- Az EndurOmega menhaden halolajból készül (nem lazacból, amiben higany vagy egyéb szennyeződések lehetnek jelen). Más halolaj készítményekkel ellentétben nem rendelkezik jellegzetes halízzel vagy utóízzel.
- Számos egészségügyi előnye mellett az EndurOmega fokozza az olyan vitális zsírban oldódó tápanyagok felszívódását, mint például a Q10 koenzim, az E-vitamin és a D-vitamin.
- A halolaj hasonlóan jó hatással van a kutya egészségére, mint az emberekére. Az EndurOmega néglélábú kedvencének is kiváló táplálékkiegészítőként szolgálhat.



Mito Caps

Fordítsa vissza az időt

- Javítja az energiaellátást
- Támogatja a jó közérzetet
- Javítja a zsírok feldolgozását

Ez az egyedi receptúra támogatja és védi a mitokondriumokat, a sejtek energiatermelésért felelős szervecskéit, ahogy azok előállítják a sejt számára az energiát, semlegesítik a szabad gyököket és felveszik a küzdelmet az öregedéssel járó leépüléssel.

Azt fogod észrevenni, hogy alap energiaszinted stimuláció nélkül is megnövekszik. Azt is észre fogod venni, hogy a fiatalságodra emlékeztető, stabilan jó egészségnek örvendsz, és folyamatosan jó a közérzeted.

Használata

Pihenő napok

1 kapszula két vagy három alkalommal naponta étkezéssel

2 óránál RÖVIDEBB edzések

- 1 kapszula 30–90 perccel edzés előtt (étellel vagy a nélkül).
- 2 kapszula edzés után Recoverite-tal vagy étkezéssel egybekötve.

2 óránál HOSSZABB edzések

- 2 kapszula 30–90 perccel edzés előtt (étellel vagy a nélkül).
- 1 kapszula óránként 2 óránál hosszabb edzések közben.

Típek és javaslatok:

- Étellel vagy a nélkül.
- A legjobb eredmény érdekében fogyaszd naponta. Valódi hatását 1–2 hónapig tartó rendszeres fogyasztás után érezhetjük.



Anti-Fatigue Caps

Semlegesíti a jó állóképesség akadályait

- Meghosszabbítja az állóképességet
- Felgyorsítja az állóképességet
- Megszünteti a „nehéz lábakat”

Az Anti-Fatigue Caps biztosítja azokat a tápanyagokat a szervezet számára, amelyek az energiatermelés olyan melléktermékeinek gyors eltávolításához szükségesek, amelyek máskülönben korlátoznák teljesítményünket. Az izomzat leépülése (akár intenzív megerőltetés következtében történik, akár hosszabb távú megerőltetéseknél előforduló kannibalizáció miatt), ammónia-felhalmozódást okoz a szervezetben. Ennek eredményeképpen lábainkat nehéznek, elménket ködösnek érezhetjük, energiáink csökkenhetnek.

Az ammóniát megkötő tápanyagoknak ez a keveréke segít a szervezetnek gyorsan megszabadulni ettől a mérgeanyagtól, és ezáltal növelni a teljesítményt.

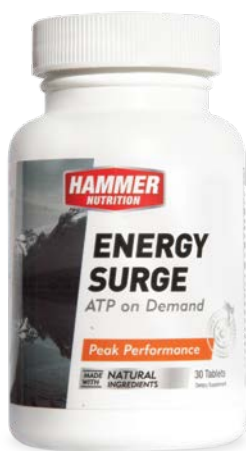
Használata

Vegyé be 2–4 kapszulát egy órával az állóképességi edzés előtt. Hosszabb ideig tartó megerőltetéskor vegyé be még

1–2 kapszulát két órával az edzés megkezdése után, majd minden azt követő órában egyszer.

Tippek és javaslatok:

- Kálium/magnézium-aszparátot, L citrullint és OKG-t tartalmaz, amelyek mind bizonyítottan növelik az állóképességet és megelőzik a fáradtságot.
- Bár eredetileg nem naponta fogyasztandó étrend-kiegészítőnek lett tervezve, használható a mindennapos fáradtság leküzdésére, valamint a hosszabb ideig tartó illetve megerőltető testedzések utáni órákban vagy napokban a regenerálódás támogatására.
- Az Anti-Fatigue Caps kapszulák rózsaszínűek, így könnyű őket megkülönböztetni az Endurolytes kapszuláktól sportolás közben. A kapszulák céklaporról vannak megszínezve.
- A sportolás közbeni egyszerű adagolást segíti a Hammer kapszulaadagolója, de előkészíthetsz óránkénti energiapótló csomagokat is magadnak.



Energy Surge

Tiszta energia, amikor
szükséged van rá

- **Energianövelő hatás**
- **Nagyobb számú ismétlést érhetünk el az intenzív megerőltetéseknél**
- **A hajrába is bele tudod tenni magad**

Az Energy Surge-ben található 100 mg PEAK ATP® maga a sejtszintű energiatermelés használatra kész végterméke, ami minden nagy intenzitású erőfeszítéshez szükséges. Az intenzív edzések alatt a szervezet ATP-tartalékai kifogynak. A nyelv alá helyezhető ATP gyorsan bekerül a véráramba.

Használata

Fogyaszd intervallum vagy gyorsasági edzések előtt, vagy olyan alkalmakkor, amikor nagyobb emelkedőkkel vagy befutó előtti hajrákkal kell megbirkóznod.

Intenzív, rövid ideig tartó test-edzéshez (maximum egy órás) oldj fel 1–3 tablettát a nyelved alatt 5–30 perccel kezdés előtt. Hosszabb edzés esetén szükség szerint használd 1–3 tablettát a nyelved alatt, lehetőleg óránként.

Tippek és javaslatok:

- Adenozin-trifoszfátot (ATP) tartalmaz, ami egy olyan kémiai vegyület, ami a sejtek saját energiaellátását biztosítja. Az ATP felelős a szervezeten belül lezajló biológiai folyamatok 95%-áért, beleértve az izomösszehúzódásokat, vérkeringést és az új szövetek építését.
- Az Hammer Nutrition szabadalmaztatott, nyelv alatti receptúrája lehetővé teszi a száj és a torok nyálkahártyán keresztül közvetlen felszívódást, így az ATP egyből a vérbe kerül. A még gyorsabb felszívódás érdekében előbb rágd pépes állagúvá a tablettát, és úgy helyezd a nyelved alá.



Endurance BCAA+

Az aminosavak hatásos előnyei

- Késlelteti a fáradtságérzetet
- Táplálja és segíti regenerálni a vázizomszöveteket
- Támogatja az immunrendszer működését

Az elágazó láncú aminosavak („BCAA”-k) többek között segítik az izomfejlődést és regenerálódást, fokozzák az energiaszintet, támogatják az immunrendszert és stabilizálják a vércukorszintet.

Az Endurance BCAA+ erőnléti és állóképességi gyakorlatokhoz egyaránt megfelelő, Versenyképes árazású BCAA-forrás, ami L alanin aminosavat is tartalmaz az energiatermelés támogatása érdekében, és glutationt az immunrendszer támogatásáért.

Használata

Vegyél be 2–4 kapszulát testedzés előtt és után. Hosszabb edzések és versenyek alkalmával vegyél be 1–2 kapszulát óránként.

Tippek és javaslatok:

- Ezt a terméket korábban „Endurance Amino”-nak nevezték. A nevet 2018 tavaszán változtattuk meg.
- Fogyaszd hosszabb testedzések alkalmával, hogy megakadályozd a vázizomszövet kannibalizációját – különösen, ha az elsődleges üzemanyagod nem tartalmaz fehérjét.
- Bár nem rendelkezik élénkítő hatással, ez a termék segít növelni az energiaszintet és nem tanácsos közvetlenül lefekvés előtt használni.
- Anti-Fatigue Caps termékünkkel kombinálva hihetetlen mértékben fokozhatod vele teljesítményed hosszabb edzések és versenyek során.
- A sportolás közbeni egyszerű adagolást segíti a Hammer kapszulaadagolója, de előkészíthetsz óránkénti energiapótló csomagokat is magadnak.

CSÚCSTELJESÍTMÉNY



Race Day Boost

Adj igazi lendületet a teljesítményednek!

- Felturbózza a teljesítményt
- Javítja az állóképességet
- Csökkenti a tejsavtermelést

Fokozza a szervezet három energiatermelési módjának működését és teljesítményét, és hatékonyan semlegesíti a tejsavat.

Használata

Nagyobb sportesemények előtt használd négy napon keresztül (miután edzések során már kiismer- ted), így akár 8%-kal is javulhat időbeli teljesítményed.

Vegyél be négy kapszulát étellel és vízzel naponta négyszer (tehát összesen napi 16 kapszulát), a versenyt megelőző négy napon keresztül.

Több napos események esetén kövesd az alábbi eljárást:

- Kövesd a fent leírt négynapos feltöltődési eljárást.
- Vegyél be négy Race Day Boost kapszulát Recoverite-tal közvetlenül verseny után, majd még egy négy-kapszulás Race Day Boost adagot étkezéssel később a nap/este folyamán.
- Ismételd meg ezt a „fenntartó adagot” naponta kétszer minden nap.

Tippek és javaslatok:

- Mivel ez a termék toleranciát vagy biofeedbacket tud kialakítani, NEM szabad minden versenyhez használni. Ideális esetben évente négy-hat alkalommal használható, minimum 14–21 nap kihagyással a feltöltődési ciklusok között.
- A Race Day Boost almasavat tartalmaz, ami egy sok gyümölcsben megtalálható, természetes energianövelő anyag, és segít ellensúlyozni a termék a szélsőséges lúgosságát, ezzel szinte teljesen megszüntetve a gyomorpanaszok kockázatát.



Szabó Zoltán ultra triatlonista és felesége ünnepli a Swiss Ultra 10x-es iron távú versenyének 3. helyét.
Fotó: SwissUltra

CSÚCSTELJESÍTMÉNY



Fully Charged

Egy edzés előtti étrend-kiegészítő, ami magasabb szintre emeli a teljesítményed

- Felturbózza a teljesítményt
- Javítja az állóképességet
- Csökkenti a tejsavtermelést

Ez a forradalmi, testedzés előtt alkalmazandó receptúra mentálisan és fizikailag is felkészít bármilyen fajta testmozgásra. Lecsökkenti a bemelegítéshez szükséges időt, növeli a szív- és érrendszer teljesítményét, megelőzi a tejsav felhalmozódását, javítja a mentális éberséget és növeli az energiaszintet. A Fully Charged hatásos gyümölcs- és zöldségkivonat-keverék, aminosavak és zöld tea-kivonat tartalmával biztosítja a szükséges energiát a remegős, túlfűtött érzet nélkül.

Használata

Oldj fel 1 adagolókanál port 1,2–2,4 dl vízben. Sportolás előtt 15–30 perccel fogyaszd el. Hosszabb edzések és versenyek alkalmával további adagokat is használhatsz.

Tippek és javaslatok:

- A Fully Charged minden más Hammer Nutrition étrend-kiegészítővel és üzemanyaggal kombinálható.
- Előfordulhat, hogy a béta-alanin átmeneti bizsergő érzést okoz a bőrön. Ez természetes, nem veszélyes és pár perc alatt elmúlik.
- Hosszabb testedzés alatt próbáld ki sportolás közben adagolva is, vagy folyadék formátumú üzemanyagoddal (pl. Perpetuem vagy HEED) összekeverve.
- A Fully Charged által biztosított megnövekedett energia és fókusz kiváló megoldás a kávé/ koffein alternatívájaként, és nem okoz a végén hirtelen fáradtságot.
- A Fully Charged 10–25 mg koffeint tartalmaz. A fogyasztását annak függvényében időzítsd, hogy mennyire bírod a koffeint, és ne használd közvetlenül lefekvés előtt.



Liquid Endurance

Győzd le a forróságot

- **Növeli a meleggel szembeni ellenállóképességet**
- **Javítja a teljesítményt meleg időjárásban**
- **Csökkenti a testedzés okozta dehidratációt**

Fokozza a szervezet három energiatermelési módjának működését és teljesítményét, és hatékonyan semlegesíti a tejsavat.

Használata

Egy meleg időben esedékes sportesemény előtt kövesd az alábbi feltöltődési eljárást:

Legfeljebb 60 kg-os sportolók.

Oldj fel 14 ml Liquid Endurance-et 4,7–8,3 dl vízben.

60 kg-nál nehezebb sportolók.

Oldj fel 28 ml Liquid Endurance-et 4,7–8,3 dl vízben.

- Lassan kortyolgasd el a palack tartalmát 2–3 óra leforgása alatt.
- Ismételd úgy, hogy egy nap alatt 3 teljes adagot fogyassz el.
- Kövesd ezt az eljárást a versenyt megelőző 3 napon keresztül.
- Az esemény reggelén egy adagot még elfogyaszthatsz.

Tippek és javaslatok:

- Fontos, hogy minden nap megmérj a testsúlyodat. Ha több mint a testsúlyod 3%-ával nőtt a testsúlyod már a feltöltődési időszak vége előtt, akkor elérted a maximális hatékonyságú folyadéktöbbletet és abbahagyhatod a töltődést.

- A 3%-nál több sejten kívüli vízraktározás már nem hatékony a teljesítmény szempontjából.
- A legtöbb sportoló nagyjából a testsúlya 1-2%-nak megfelelő extra súlyt vesz föl.
- Többnapos eseményeknél esténként egy további adag alkalmazható.



Tissue Rejuvenator

Kevesebb fájdalom, nagyobb haszon

- Csökkenti a gyulladásokat és a fájdalmat
- Támogatja a szöveti regenerációt
- Támogatja az ízületek mozgékonyságának megőrzését

A Hammer egyik legnépszerűbb receptúrája egyszerre segíti az ízületek, ínszalagok és a lágy szövetek regenerálódását és csökkenti a gyulladásokat, dagadásokat és fájdalmat.

Ahogy egyre több kutatás bizonyítja a nem szteroid alapú gyulladáscsökkentő gyógyszerek káros hatásait, ideje lemondani ezeknek a mérgező anyagoknak a fogyasztásáról. A Tissue Rejuvenator pedig kiváló, természetes alternatívát kínál.

Használata

Sérülésből való felépülés közben vegyél be naponta egyszer vagy kétszer 4 kapszulát.

Megelőzés és az egészséges állapot fenntartása céljából vegyél be naponta egy vagy két alkalommal 1–2 kapszulát.

Tippek és javaslatok:

- A Tissue Rejuvenator hatásai összeadódnak. A legjobb eredmény eléréséhez feltétlenül fontos a termék következetes alkalmazása.
- Glükózamin-szulfátot, kondroitin-szulfátot és metil-szulfonil metánt (MSM) tartalmaz. Ha allergiás vagy a kagylókra, kérd ki kezelőorvosod véleményét a termék használata előtt.
- A nem denaturált II-es típusú kollagén (UC-II™) támogatja az immunrendszert az ízületek egészségének megőrzésében, azok mozgékonyságának és rugalmasságának növelése által.
- Ultra események alatt 2–3 óránként vegyél be egy kapszulát a recept nélküli fájdalomcsillapítók helyett.
- Ez a termék állati eredetű összetevőket is tartalmaz, így nem megfelelő vegán étrendet követő fogyasztók számára.



Super Antioxidant

Elsőrangú regeneráló formula

- Enyhíti a fájdalomérzetet
- Csökkenti a szabad gyökök okozta káros hatásokat
- Javítja a vérkeringést és a kognitív funkciókat

A Super Antioxidantban található széles spektrumú szabad gyököket semlegesítő anyagok segítenek a szervezetnek az energiatermelés káros melléktermékeinek eltávolításában, ezáltal enyhítve az izomfájdalmat, lerövidítve a regenerálódási időt és védve az immunrendszert.

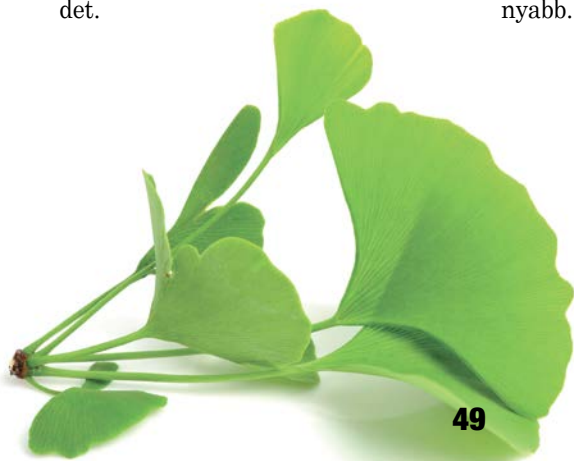
Használata

Edzés után vegyél be 1–2 kapszulát Recoverite-tal.

Ultrahosszú távoknál 2–3 óránként vegyél be egy kapszulát.

Tippek és javaslatok:

- A fókuszálást és mentális éberséget szintén segíti (ginkgo biloba és vinpocetin tartalma által). Használj bármikor, amikor növelni szeretnéd koncentrációs képességedet.
- Ha kifejezetten szennyezett környezetben élsz vagy rendszeresen ki vagy téve fertőző betegségeknek, szedd rendszeresen, naponta.
- Reggel fogyasztva a leghatékonyabb.



A Super Antioxidant Ginkgo Bilobát tartalmaz – egy hatásos gyógynövény, amit hagyományosan is a keringés és a kognitív funkciók javítására használnak. Emellett antioxidáns hatása is van.

KIEMELKEDŐ REGENERÁLÓDÁS



AO Booster

Szuperfeltöltés
a regeneráció érdekében

- Egyedülálló zsírban oldódó antioxidáns hatás
- Csökkenti az edzések után jelentkező izomfájdalmat és a gyulladásokat
- Ápolja a bőrt és a szemet

A hatásos zsírban oldódó antioxidánsoknak ez a tárháza úgy lett kifejlesztve, hogy támogassa a regenerálódást, óvja a szemet, javítsa a bőr egészségét, csökkentse az izomfájdalmat és javítsa az immunrendszert

Az E-vitamin család minden tagját megfelelő arányban tartalmazó AO Booster gyors felszívódást követően kiválóan hasznosul a szervezetben.

Használata

Pihenő napok:

Vegyél be 1 kapszulát étkezéssel.

Edző napok:

1 kapszula edzés után Recoverite-tal vagy étkezéssel egybekötve. Vegyél be egy második adagot is étkezéssel, tetszőleges időpontban.



Tippek és javaslatok:

- Astaxanthin- és luteintartalmának köszönhetően kiválóan alkalmas a jó látás és az egészséges bőr megőrzésének elősegítésére is.
- Szinergikusan segíti és fokozza a többi antioxidáns hatását is, köztük a Super Antioxidant termékünkben található antioxidánsokét is.



REM Caps

Jobb alvás, jobb élet

- Segít gyorsabban elaludni
- Javítja az alvás minőségét
- Javítja az immunrendszer működését

Ezzel a hatásos, rászakást nem okozó alvást segítő szerrel pihentetőbb lesz az alvás, és frissebb az ébredés.

Használata

Vegyél be 1 kapszulát lefekvés előtt alkalmasszerűen olyankor, amikor valószínűleg nehezen tudsz csak elaludni majd (pl. stresszes időszakban stb.). Rendszeres, krónikus alvászavar esetén vegyél be 1 kapszulát 30 perccel lefekvés előtt egy héten keresztül minden este. Ha ez nem hozza meg a várt eredményt, emeld az adagot 2 kapszulára. Ha ez még mindig nem vezet eredményre a második héten, emeld

az adagot 3 kapszulára. Miután rendeződtek az alvási szokásaid, próbáld meg csökkenteni az adagot, majd csak szükség szerint alkalmazd a terméket.



Tippek és javaslatok:

- Sok fogyasztó számolt be élénk álmokról a termék alkalmazása idején. Ez jó jele annak, hogy a szervezet mélyebb alvási ciklusokba lép.
- A REM Caps kapszulákból áradó erős szag a macskagyökér-kivonat természetes velejárója.
- A termék használatakor kerülni kell gépek működtetését és a gépjárművezetést. Ne fogyassz mellé alkoholos italt.
- Ha nyugtatót illetve antidepresszáns gyógyszert szedsz, kérd ki kezelőorvosod véleményét mielőtt használni kezdenéd a REM Caps-et.



Étrend-kiegészítők a nők ideális közérzetének kialakításához

A nőknek különleges tápanyagigényeik vannak – amit nem lehet kizárólag az étrenden keresztül biztosítani. Ezek a kiemelt termékek segíteni fognak, hogy mindig, minden nap a lehető legjobban érezd magad.

Boron

- Támogatja az esszenciális hormonok kiegyensúlyozott termelődését
- Javítja a kedélyállapotot és a termékenységét
- Véd a csonttritkulás ellen a csontsűrűség fenntartásával
- Segít legyőzni a gombás fertőzéseket
- Enyhítheti a menopauza okozta kellemetlen tüneteket

Premium Insurance Caps

- Komplet B-komplex tartalmával támogatja az egészséges terhességet és a magzat fejlődését
- Gyorsítja a sporttal kapcsolatos regenerálódást
- Csökkenti a betegségek és fertőzések előfordulását
- Teljes spektrumú tápanyagprofiljának köszönhetően megóvja a csonttömeget

EndurOmega

- Csökkenti a gyulladásokat
- Javítja a memóriát és a kedélyállapotot
- Fontos várandós és szoptató nőknek, valamint a csecsemő fejlődéséhez
- Segíthet enyhíteni a menstruációs fájdalmakat
- Csökkentheti néhány típusú rák kialakulásának kockázatát
- Véd a csonttritkulás ellen

Xobaline

- Javítja a vas hasznosítását
- Támogatja a vörösvérsejt-képződést
- Óvja az érrendszer működését
- Segít az amenorrhoea (a menstruáció kóros elmaradása) megelőzésében vagy visszafordításában
- Az idegrendszer működésének támogatásával javítja a kedélyállapotot
- Növeli az energiaszintet



Xobaline

Kiváló minőségű tápanyagok, magasabb szintű eredmények

- Csökkenti a fáradtságot
- Fokozza az izmok regenerálódását
- Növeli az oxigén hasznosulását

A világon előforduló legjobban felszívódó formájában, a szervezetnek legmegfelelőbb 1:4 arányban adagolt folsav és a B12-vitamin tartalmával javítja az oxigén hasznosulását, megelőzi a vérszegénységet és javítja a regenerálódást. Ezek az alapvető fontosságú tápanyagok vitális szerepet játszanak a fehérjeszintézisben, a hangulati és érzelmi stabilitásban, az energiatermelésbe és a hormonszabályzásban.

Használata

A regenerálódás segítéséhez vegyél be 1 kapszulát edzés után, étkezéssel.

Tápanyaghiányok vagy vérszegénység kezelésére fogyassz naponta 1–2 kapszulát.

Tippek és javaslatok:

- A népesség több mint 50%-a genetikai okokból rosszul hasznosítja ezeket a tápanyagokat. Az ilyen emberek számára ezek a tápanyagok csak denaturált formában pótolhatók (ahogyan a Xobaline-ben is megtalálhatók) a tápanyaghiányok kezelése és egészségük megóvása érdekében.
- Magashegyi akklimatizáció előtt és közben alkalmazható a megnövekedett oxigénszükséglet ellátására és fokozott vörösvérsejt-termelés támogatására.
- A B12-vitamin és a folsav egyaránt segítenek csökkenteni a veszélyes mértékben megnövekedett homocisztein szintet, ami a szív- és érrendszeri betegségek egyik fő okozója.
- Használd erőnléti edzésekhez, hogy az RNA szintézis által segítse az izomépítést.

JÓ KÖZÉRZET



Phytolean

Nyerd meg a súlygyarapodás elleni háborút

- Megakadályozza a keményítők felszívódását
- Fokozza a zsírégetést
- Csökkenti a zsír felszívódását

A Phytolean fokozza a szervezet zsírégető-képességét, segít csökkenteni a zsírok felszívódását és megakadályozza a keményítők megemésztését.

Használata

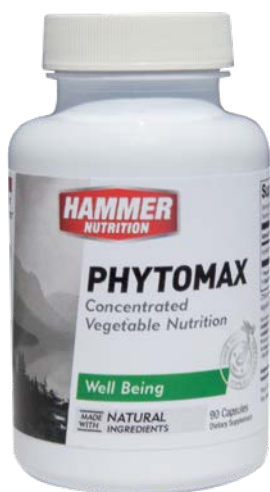
Vegyél be 2 kapszulát keményítőben gazdag étkezések előtt, közben vagy után. Ha az elfogyasztott étel különösen sok szénhidrát-

tot tartalmaz, bevehetsz egy harmadik kapszulát is. Szükség szerint egész évben alkalmazható.

Tippek és javaslatok:

- Hogy minél több zsírt és minél kevesebb izmot veszíts, javasoljuk, hogy lassan add le a kilókat: ne akarj havi 2,3 kg-nál többet fogyni.
- Ne használd a Phytoleant az edzés utáni Recoverite-tal vagy szeletekkel együtt, mert ez lelassíthatja a regenerálódási folyamatot.
- Remekül alkalmazható sérülések-ből való felépülés alatt, a szezon végén vagy egyéb időszakokban, amikor az étvágyad még nem igazodott az alacsonyabb energiaigényedhez.





Phytomax

Természetes, zöld szuperétel

- Növeli az energiaszintet
- Erősíti az immunrendszert
- Jól hasznosuló tápanyagokat és ásványi anyagokat tartalmaz

A Phytomax Hydrilla verticillatából készül, amely egy lenyűgöző vitaminprofilal, ásványianyagokkal, klorofillal és egyéb fitonutriensekkel rendelkező vízinövény. Különleges arató- és feldolgozási módszereknek köszönhetően a termék megőrzi a növényben található „élő” enzimeket és fontos tápanyagokat, amelyek így páratlan koncentrációban és hasznosulási értékkel vannak jelen a kapszulákban.

Használata

Vegyél be napi 3 kapszulát étkezésekkel. További adagok bevétele szükséges utazás

alatt vagy amikor nem áll rendelkezésre jó minőségű, friss zöldség.

Tippek és javaslatok:

- Napi 3 kapszula olyan sportolók esetében elegendő, akik napi 5–7 alkalommal esznek friss, organikus leveles zöldeket és keresztes virágú zöldségeket. Amennyiben nem organikus, bolti zöldségeket eszel, nagyobb adagra is szükség lehet.
- Ha nem eszel naponta 5–7 alkalommal zöldséget, naponta 6 kapszula elfogyasztása ajánlott.
- Sok sportoló arról számol be, hogy a Phytomax rendszeres használata javított a kedélyállapotán, tudati

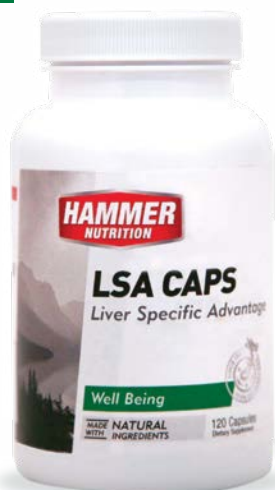
tisztaságán és alvásának minőségén.

- Magas B12-vitamin tartalma kiváló élelmiszeralapú étrend-kiegészítő megoldássá teszi vegetáriánusok és vegánok számára, akik jobban ki vannak téve ezen esszenciális tápanyag hiányának.

A Hydrilla verticillata egy hihetetlenül tápanyagdús vízinövény, ami rengeteg fitonutrientet tartalmaz.



JÓ KÖZÉRZET



LSA Caps

A legkeményebben dolgozó szerveid támogatására

- Optimalizálja az egészséges májműködést
- Támogatja az immunrendszert
- Segíti a megfelelő glükóz metabolizmust

Az LSA Caps a szervezet legkeményebben dolgozó szervének, a máj védelme által segít az ideális közérzet, regenerálódás és teljesítmény elérésében.

Használata

Vegyél be napi 2 kapszulát étkezéssel

Tippek és javaslatok:

- Kimerítő edzések után további adagok fogyasztásával optimalizálhatjuk a glükóz metabolizmust és felgyorsíthatjuk a regenerálódási folyamatot.
- Add hozzá étrend-kiegészítő rendszeredhez betegségek után, vagy ha nagyobb mértékben ki vagy téve mérgező környezeti hatásoknak.
- Az alkoholfogyasztás megsokszorozza a testedzés és környezeti tényezők májat terhelő káros hatásait. Akik szoktak alkoholt inni, azoknak ajánlott az LSA rendszeres fogyasztása.
- A lehető legjobb antioxidáns hatás eléréséért érdemes kombinálni az

LSA Caps kapszulákat az Endurance BCAA+ kapszulákkal, vagy Race Caps Supreme termékünkkel a szív- és érrendszeri egészség maximalizálása érdekében.





Boron

Természetes anabolikus hormonális támogatás

- Segít regenerálni a testedzés miatt lecsökkent hormonszintet
- Javítja a csontok egészségét
- Segít helyreállítani a libidót

Ennek a mikrotápanyagnak vitális szerepe van az esszenciális anabolikus hormonok – a tesztoszteron és az ösztrogén – előállításában, nők és férfiak esetében egyaránt. A bórhiány helyreállítása által javíthatjuk kedélyállapotunkat és termékenységünket, miközben az helyrehozza a nagy erőfeszítéssel járó edzések utáni regenerálódási képességünket is, védi a csonttömeget, támogatja a prosztata egészségét és segít a gombás fertőzések kezelésében.

Használata

Vegyél be napi 1 kapszulát, lehetőleg egy edzés/verseny utáni étkezéssel együtt.

Tippek és javaslatok:

- Egy kapszula 5 mg bór-t tartalmaz. A 40 fölötti sportolók számára ideális bór adag napi 5–10 mg.
- A bór segít beállítani az egészséges vérnyomást is, támogatja az ízületek egészségét, a kognitív funkciókat és az egészséges veseműködést.
- A Premium Insurance Caps hét kapszulájában van összesen 2,5 mg bór. Intenzíven edző sportolóknak és 40 év fölötti férfiaknak és nőknek viszont, vagy akik sérülésből épülnek éppen fel vagy bármilyen hormonális rendellenességgel küzdenek, mindenképpen érdemes ezt a terméket is bevenni a rendszeres étrend-kiegészítőik sorába.
- Az edzés okozta hormonális zavarok leggyakrabban az intenzívebb edzési vagy versenyzidőszakokban jelentkeznek. Az ilyen időszakokban bölcs dolog gondolni a bór pótlására.



Nick DiNapoli megnyeri a CCCX Cross Country profi kategóriáját a kaliforniai Monterey-ben, Hammer üzemanyagok és étrend-kiegészítők segítségével. Fotó: Fiona Swartz



PSA Caps

Természetes védelem a prosztatának

- Támogatja a prosztatata optimális egészségét
- Csökkenti a gyakori vizezési ingert
- Véd a prosztatata megnagyobbodása ellen

A PSA Caps nyolc teljesen természetes tápanyagot tartalmaz, amelyek szinergikusan együttműködve támogatják a prosztatamirigyet, ezáltal védve az öregedéssel járó betegségek és funkcióvesztések ellen, egyúttal csökkentve a túl gyakori illetve éjszakai vizezési ingert.

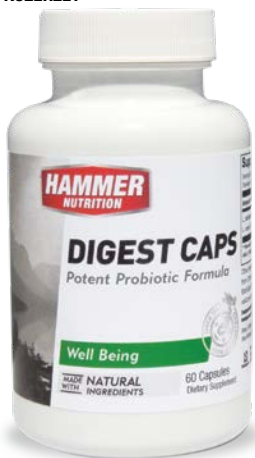
Használata

Vegyél be naponta 2 kapszulát, elosztva.

Tippek és javaslatok:

- A PSA Caps minden 40 fölötti férfi számára kötelező étrend-kiegészítő.
- A kerékpározás fokozza ennek a szervnek a terhelését, így nagyobb az idegkárosodás, az impotencia, a vizelet nem megfelelő folyása és a férfi nemi szervek megbetegedésének kockázata. Ezért minden férfi kerékpárosnak, főleg akik prosztataproblémákkal küzdenek, érdemes rendszeresen használnia ezt a terméket.
- A PSA Caps kapszulákban található tápanyagoknak antioxidáns hatásuk is van, segítenek az egészséges koleszterinszint fenntartásában és gyulladáscsökkentő hatásuk van.
- Az éjszakai mosdólátogatások megelőzése érdekében a második adagot lefekvés előtt vedd be.
- A legjobb hatás eléréséhez a terméket következetesen, naponta kell alkalmazni.

JÓ KÖZÉRZET



Digest Caps

Probiotikum a jobb teljesítményért

- Javítja a bélrendszer egészségét
- Fokozza a tápanyagok felszívódását
- Csökkenti az ammóniaszintet és a fáradtságot

Az optimális egészséghez elengedhetetlen a jó emésztés. Ezek a hatásos probiotikum-kultúrák azok a „jó baktériumok”, amikre a bélrendszernek szüksége van a megfelelő tápanyag-felszívódáshoz, a salakanyagok hatékony ürítéséhez és a bél megfelelő működéséhez.

Használata

Vegyé be napi 1–2 kapszulát étellel vagy a nélkül.

Tippek és javaslatok:

- A bélflóra egészsége egyensúlya segít megelőzni a fehérjetartalmú ételek emésztéséből származó ammóniaképződést. Ez pedig enyhítheti az ammóniatermelés okozta fáradtságot.
- Egy kapszula 2 milliárd aktív probiotikumsejtet tartalmaz.
- A Digest Caps alapvetően mindennapi használatra lett kifejlesztve. Ha a közelmúltban antibiotikumot kellett szedned vagy bélpanaszokkal küzdöttél, érdemes két hétig iFlorát szedni elsődleges támogatásként, majd Digest Caps kapszulákat a napi fenntartásért.
- A hammernutrition.com oldalon többet is megtudhatsz az iFloráról.



EnduroZyme

Emésztőenzim étrend-
kiegészítő

- Fokozza a tápanyagok felszívódását
- A teljes emésztést támogatja
- Javítja a bélrendszer egészségét

Az EnduroZyme prémium emésztőenzim-támogatást ad a szervezetnek. Hasznosítsd a lehető legjobban az elfogyasztott ételeket, szabadulj meg a bélrendszeri panaszoktól, és érezd magad nagyszerűen ezzel a termékkel.

Használata

Szükség szerint vegyél be 1–2 kapszulát étkezésekkel.

Tipppek és javaslatok:

- Az idősödő szervezet egyre kevesebb emésztőenzimet tud előállítani.
- Az állandó, fokozott testedzés szintén csökkenti az emésztő-képességet. Az EnduroZyme alkalmazása kifejezetten ajánlott az edzések utáni étkezések során, különösen a hosszabb, kimerítő testedzések utáni nagyobb lakomákkor.
- Sportolás közben, az üzemanyag-rendszer részeként is használható az emésztés támogatása és a bélrendszeri panaszok megelőzése érdekében.



JÓ KÖZÉRZET



Nasol

Légzéskönnyítő spray

- Gyors megkönnyebbülés allergia és orrdugulás esetén
- Enyhíti a fejfájást
- Nem okoz függőséget

A Nasol gyors és megbízható megkönnyebbülést biztosít az arcüreg számára szteroidok nélkül. A receptúra gyorsan és biztonságosan csillapítja a nátha, az arcüreggyulladás, a szezonális allergiák, a levegőben lévő szennyeződések és egyébek által okozott irritációt.

Használata

Használt előtt jól rázd fel (**nagyon fontos!**)
Permetezzük be mindkét orrlyukba, miközben mélyen belélegzünk.

Tippek és javaslatok:

- A Nasol tökéletesen kiegészíti a Clear Day-t az allergiák okozta kellemetlen tünetek enyhítésében.
- Az első használatkor előfordulhat, hogy egy 2–5 másodpercig tartó, enyhén égető érzést tapasztalsz.
Ezt a termék kapszaicin nevű összetevője okozza, amely viszont egyben az egyik hatóanyaga is.
Ez az érzés hamar elmúlik magától.
- Ez a természetes spré nem okoz függőséget, nem mérgező és nem alakul ki használatakor tolerancia.



Clear Day

Semmi allergia, semmi mellékhatás, csak szintiszta megkönnyebbülés

- Enyhíti az allergiás tüneteket
- Csökkenti a szervezetben jelenlévő általános gyulladást
- Csökkenti a gyógyszerek szükségességét

A Clear Day természetes gyulladáscsökkentők, antibiotikumok, vírusölők és antihisztamin hatásos keveréke, ami csökkenti és megakadályozza a légzőszervi allergiákért felelős immunreakciókat – ráadásul a gyógyszerekre jellemző kellemetlen mellékhatások nélkül.

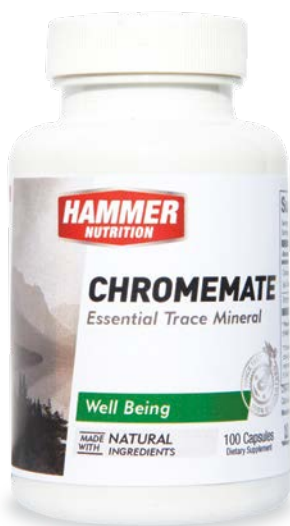
Használata

Vegyél be négy óránként 1-1 kapszulát.

Tippek és javaslatok:

- Segít enyhíteni az olyan allergiás tüneteket, mint a nehéz légzés, vörös szemek és orrdugulás.
- Az aktív életet élő emberek nagyobb mértékben ki vannak téve a légzőszervi allergiás reakcióknak, mivel edzés alatt fokozottabb a légzőszervek igénybevétele.
- Ennek a terméknek nincs álmosító hatása.

JÓ KÖZÉRZET



Chromemate

Nyomelem, hatalmas előnyökkel

- Fokozza a szénhidrát metabolizmust
- Stabilizálja a vércukorszintet
- Csökkenti a nassolás utáni sóvárgást

A króm egy olyan nyomelem, amely elősegíti a megfelelő inzulin-szabályzást, támogatja a regenerálódást és kordában tartja a cukor iránti sóvárgást. Ahogy sok más ásványi anyag és tápanyag esetében is, a termőföld és ezáltal a napjainkban elérhető élelmiszerek krómtartalma meglehetősen lecsökkent.

Használata

A vércukorszint támogatása érdekében vegyél be 1–2 kapszulát étkezésekkor – főleg magas szénhidráttartalom esetén.

A regenerálódás támogatásához vegyél be 1 kapszulát az edzés utáni Recoverite-tal.

Tippek és javaslatok:

- A diabétesszel, diabétesz előtti állapottal, alacsony vércukorszinttel küzdőknek és fogyókúrázóknak érdemes naponta használni ezt a terméket, minden étkezéshez.
- Az energiatermelés és glükóz-, zsírsav- és aminosav-szintézisben betöltött szerepe miatt a Chromemate kiválóan megfelel fárasztó edzések utáni alkalmi használatra is.
- A Premium Insurance Caps hét kapszulája összesen 200 mikrogramm krómot tartalmaz. A kutatások szerint az ingadozó vércukorszinttel küzdőknek és azoknak, akik szeretnék fokozni az edzések utáni szénhidrátszintézist, érdemes nagyobb adagot szedni belőle.



Essential Mg

Magnézium a jó közérzet egyértelmű szupersztárja

- Enyhíti a görcsöket és izomfeszülést
- Elősegíti az optimális vércukorszint és vérnyomás kialakulását
- Javítja az alvás minőségét

Az általánosan jellemző magnéziumhiány orvoslásának tökéletes ellenszere ez a több forrásból származó, kiváló minőségű magnéziumkészítmény, ami mindenkinek javára válhat.

Használata

Vegyél be naponta kétszer 2 kapszulát.

Tippek és javaslatok:

- A magnézium elengedhetetlen a megfelelő izom-összehúzódáshoz, idegműködéshez, szénhidrát-metabolizmushoz, ATP aktiváláshoz, fehérjeszintézishez, vérnyomás-normalizációhoz, vércukorszint-szabályzáshoz és még legalább 300 más, a szervezetben lezajló folyamathoz.
- Vedd be este, hogy segítse a relaxációt és a mély alvást.



A csontok ideális egészsége csak egy az Essential Mg használatának létfontosságú hatásai közül.

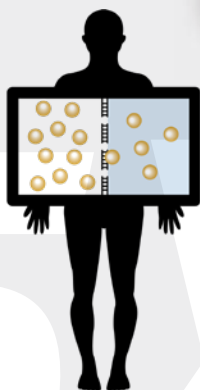


A Hammer Különbség

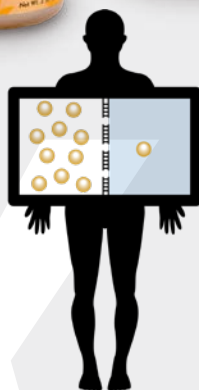
Nano méretű mikroemulzió a kiváló hasznosulásért.

Mint minden táplálékkiegészítőnél, nem az a lényeg, hogy mennyit fogyasztasz el belőle, hanem az, hogy a szervezeted mennyit képes felszívni.

A szokásos CBD-termékekénél az elfogyasztott termék 10%-a vagy annál kevesebb képes hasznosulni. Ezzel szemben a Hammer CBD nanoméretű cseppek akár 50%-os felszívódást is elérnek – ez ötszöröse a többinek.



Nano-mikroemulzió
Kiváló 50% hasznosulás



Liposomal Mikroemulzió
Csak 10% hasznosulás

A kisebb adagolásnak az az előnye, hogy maximális hatást nyújt, ez által egészségi állapot gyorsabb javulását eredményezheti. A Hammer CBD a tisztaságot, a megfelelő biohasznosulást és az ezzel járó egészségügyi előnyöket nyújtja.

Mi ezt 100%-ban garantáljuk!



Hammer CBD Lágykapszula

- 5x több hasznosulást
- Javítja az alvás minőségét
- Csökkenti a gyulladást és a fájdalmat
- Rövidíti a regenerálódás idejét
- 0,0% THC

A Hammer CBD softgélek teljesen vízben oldható alapanyagúak, amely szabadalmaztatott nano-mikroemulziós gyártási eljárást alkalmaz, amely **akár ötször magasabb biohasznosulást biztosít**. A szabadalmaztatott extrakciós eljárás és a harmadik félnél végzett tételevizsgálat biztosítja a fitokannabinoidok következetes és pontos szintjét, valamint a termék tisztaságát.



Hammer CBD Hydro

Ha inkább a folyadékokat, mint a kapszulákat részesíted előnyben, a Hammer CBD Hydro a megfelelő választás számodra! **A Hammer CBD Hydro teljesen vízben oldódó formula**, amely ugyanazt a nanoméretű mikroemulziós gyártási eljárást alkalmazza, amely kiváló biohasznosulást eredményez, mint amit a Hammer CBD softgél kapszula is tartalmaz. **A Hammer CBD Hydro vízben oldódó verziója szépsége a kényelem és sokoldalúság.** Egyenesen fogyaszthatod az üvegcséből, de vízhez vagy más italokhoz is adagolhatod, és a nap folyamán bármikor használhatod.



CBD Eredeti Tinktúra



- Javítja az alvás minőségét
- Csökkenti a gyulladást és a fájdalmat
- Rövidíti a regenerálódás idejét
- 0,0% THC

THC Hammer CBD tinktúra nem oldódik vízben, ezért hasonlíthat más jó minőségű, széles spektrumú CBD olajokhoz, viszont az ára kedvezőbb. Gazdag, tiszta, nagyon jótékony fitokannabinoid forrás, nem tartalmaz nehézfémeket, oldószereket, mikrobákat vagy szennyező anyagokat, és 100%-ban THC-mentes. A Hammer CBD Tinktúrát kendermagolajjal, szőlőmagolajjal és szerves kókuszdióolajjal (közepes láncú trigliceridek / MCT) keverik össze, hogy elősegítsék a felszívódást. Szerves narancsolajjal kellemes ízt kaptunk.

Hammer CBD Az Aranystandard

Ha a legjobbat szeretnéd, akkor a Hammer CBD-t válaszd. Organikusan termesztett, GMO mentes, az USA-ban termelt kenderből származik, 100% THC-mentes és legális. A Hammer CBD lágy kapszulák alapanyaga teljes mértékben vízben oldódik. Szabadalmaztatott nano-mikroemulziós

gyártási eljárást alkalmaznak az előállításakor, így **akár ötször magasabb biohasznosulás is elérhető**. A szabadalmaztatott extrakciós eljárás és a gyártó általi tesztelesek biztosítják a fitokannabinoidok mennyiségének következetes és pontos szinten tartását, valamint a termék tisztaságát. Biztos lehetsz abban, hogy a CBD-olajunk minden olyan dolgot tartalmaz amit szeretnél, és semmi olyant, amit nem szeretnél mint például

Hammer CBD Balzsam



- Organikus módon termesztett kenderből
- Hasznos számos bőrbetegség esetén
- Csökkenti a gyulladást és a fájdalmat
- Beszerzés és gyártás az USA-ban
- 0,0% THC

A Hammer CBD balzsam fantasztikus a fájdalmak és sérülések enyhítésére, és számos bőrbetegségre - például viszketés, kiütés, ekcéma és pikkelysömör - hatékony megoldást kínál. Kiváló hordozóanyag, közepes láncú trigliceridek (MCT) segítenek maximalizálni a bőrbe való bejutást, ami azt jelenti, hogy hamarabb sor kerülhet a megkönnyebbülésre. A hozzáadott levendula és eukaliptusz illóolajok hordozóként vannak jelen a fitokannabinoidban gazdag kenderolajban, miközben finom és kellemes illatot biztosítanak.

a nehézfémek, oldószerek, mikrobák és szennyeződések. A legtisztább, biológiailag legjobban hasznosuló CBD olaj a földön.

- Alszol mint egy csecsemő
- Fokozza a gyógyulást
- Nyugtatja a gyulladást és csökkenti a fájdalmat
- 0,0% THC-t tartalmaz



Információs anyagok



Az állóképességi energiapótlás sikerének 5 titka

Az állóképességi energiapótlás „bibliája”: minden benne van, amit tudni kell a témáról, és garantáltan hozzásegít, hogy a legtöbbet hozhasd ki magadból, akármilyen sportban utazol is. A Siker 5 titka több mint három évtized fáradhatatlan kutatásainak és terepmunkájának tapasztalatait és tanulságait foglalja össze. Tedd át az elveket a gyakorlatba, és ELÉRED a kívánt sikert!

Az **INGYENES** elektronikus verzió elérhető a hammernutrition.com/downloads/SOS oldalon, angol nyelven.



Endurance News - Retail Edition

Évente ötször megjelenő, ingyenes magazinunk érdekes cikkei bepillantást engednek az étrendek, tápanyagok, edzés és az állóképességi sportolók számára érdekes egyéb témákba.

Az **INGYENES** elektronikus verzió elérhető a hammernutrition.com/knowledge/endurance-news oldalon, angol nyelven.

A közösségi médiában is ott vagyunk!

Vedd fel velünk a kapcsolatot, ha bármiben segíteni tudunk, csodás fotókra vágysz vagy csak kíváncsi vagy a legfrissebb hírekre az állóképességi sportok világából.



[www.facebook.com/
HammerNutritionMagyarország](https://www.facebook.com/HammerNutritionMagyarország)



[@hammernutritionhu](https://www.instagram.com/hammernutritionhu)

A kézikönyv egyik kijelentése sem tekinthető orvosi tanácsadásnak vagy arra vonatkozó állításnak, miszerint a termékeink alkalmasak bizonyos betegségek gyógyítására a hőgutát, napszúrás a kóros sóhiány vagy a túlzott fizikai kimerültség megakadályozására. Sportolóként mindig oda kell figyelned a testedre, és a józan eszedre hallgatva megelőzni a komolyabb sérüléseket. A kézikönyvben szereplő egyetlen állítást sem ellenőrizte az egyesült államokbeli Élelmiszer- és Gyógyszerellenőrző Hatóság (FDA). Amennyiben bármilyen már meglévő egészségügyi problémával küzdesz, mindenképpen kérd ki egy érvényes engedéllyel praktizáló egészségügyi szakember tanácsát.

© 2018, Hammer Nutrition Global. Ez az információ szerzői jogi védelem alatt áll. Az itt közölt információ szabadon terjeszthető a szerzői jogi figyelmeztetés, a telefonszám illetve az URL-cím feltüntetésével. A tartalmat tilos bármilyen módon módosítani, és az eredeti szerzőt fel kell tüntetni.

Real Endurance Fuel NOT SUGAR!



Ha az mostanában divatos cukor-alapú termékek nem jöttek be, **váltás a Hammerre** és élvezd az általuk biztosított hosszan tartó energiát anélkül, hogy hirtelen vércukorszint-ingadozástól vagy más mellékhatástól kéne tartanod.

A Hammer Nutrition termékei, tudása és tapasztalata bármilyen távon garantálja a sikeres energiapótlást.

- **Prémium, természetes összetevők**
- **Hozzáadott cukor nélkül**
- **100%-ig amerikai gyártás**

Hívj telefonon, keress fel online vagy vásárolj meg termékeinket a kedvenc boltodban, és **még ma vágj bele a Hammerezésbe!**



hammer-nutrition.hu +36 70 426 8841



"Our Passion is Supporting Your Passion"
 Szenvédelyünk támogatja a szenvedélyed