



**After Training "Instant Formulation"**

Dieses Nahrungsergänzungsmittel richtet sich an all diejenigen, die regelmässig trainieren und die eine Supplementierung mit Kreatin erwünschen. Ideal für eine schnelle Erholung. Dieses Produkt hat den Vorteil, dass es Instant-löslich ist und sich deshalb leicht mit einem Löffel einzurühren lässt. ist. Zudem ist es auch mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Aber auch sein attraktiver Preis trägt zu seinem Erfolg bei.

### **Zusammensetzung**

Molkenprotein, Kohlenhydrate, Kreatin; reich an BCAA, Glutamin, essentiellen Aminosäuren;

mit Vitaminen und Mineralstoffen.

### **In 2 köstlichen Aromen erhältlich**

Vanille, Schokolade

Preise : 85 Frs / Dose 1845 g

### **Quantitative Analyse**

### **Einsatzbereich**

After Training - mit seiner speziellen Zusammensetzung verhilft es dem Körper nach intensiver Belastung zu einer optimalen Erholungsphase. After Training ist als hochwertiger biologischer Eiweißlieferant (Whey Protein) besonders reichhaltig an gebundenen Aminosäuren und Glutamin, welche die Muskel-Proteinsynthese (Muskelaufbau) fördern. After Training enthält zusätzlich Kohlenhydrate, welche die Zuckerreserven in der Leber und den Muskeln erhöhen. Kohlenhydrate sind zur Verwertung der Eiweiße notwendig. Die Vitamine und Mineralien machen aus After Fit ein Nahrungsergänzungsmittel mit hoher Nährstoffdichte. Das Creatin fördert die ATP-Verfügbarkeit und erhöht somit die Leistung bei intensiver körperlicher Belastung.

### Zusammensetzung

Lactosérum-Proteine (whey proteine) davon : betalactoglobulin, alphaglobulin, IgG, albumin, peptide, lactoferin, fructose, Glucosesirup, créatine monohydrate, Vanille-Aroma, Calciumcarbonat, NaCl, Magnésium-Oyd, Kalium, ascorbinsäure, alpha tocophérol, niacinamid, Eisen Fumarat, béta-caroten, Zink Oxyd, Kalzium, Pyridoxin, Riboflavin, Thiamin, Colécalciferol, folischesäure, Biotin, cyanocobalamine.

### Anwendung

Dosierung bei Creatinaufbau/-sättigung (5g/Tag)

3 gestrichene Messlöffel After Fit (52,5g) in 30 ml Wasser oder Magermilch geben, mit einem Shaker oder Löffel vermischen. Die Einnahme erfolgt nach dem Training, für eine Dauer von maximal 30 Tagen.

Dosierung bei Kreatinerhaltung (2,5 g/Tag)

Gleiche Dosierung wie beim Creatinaufbau, die Einnahme erfolgt jedoch nur jeden 2. Tag.

### Vorsicht

After Training ist für Kinder nicht geeignet, ebenso wie die Einnahme über einen längeren Zeitraum! After Training kann zu einer Gewichtszunahme führen. Halten Sie sich unbedingt an die Gebrauchsinformation, um einen unnötigen Creatinüberschuss zu vermeiden. Nicht für

Diabetiker geeignet!