

R1 Muskelaufbau Kur

WARUM?

- Unterstützung Muskelaufbau
- Erhöhung körperliche Leistungsfähigkeit
- Erhöhung Grundumsatz

WANN?

Zielbereiche:

„Stoffwechsel und Ästhetik“, „Athletische Leistungsfähigkeit“

- Veränderung der Körperkomposition
- Energiestoffwechselsteigerung

WIE LANGE UND WIE OFT?

- 3 Monate
- so oft wie notwendig

WIE?

- Kalorienbilanz beachten
- mind. 1,5g pro kg KG Protein am Tag
- intermittierendes Fasten nur dann, wenn Kalorienbilanz eingehalten wird

VITALSTOFFE?

• **Vitalstoff Basic Foundation Paket**

→ Bio Basis Plus, Mineralien, Omega 3, Vitamin D, Selen

• Foodspring: **Kreatin Pulver**

→ 5g pro Tag

• Foodspring: **Whey Protein**

• Braineffect: **Recharge Pulver**

VERZEHREMPFEHLUNGEN?

→ siehe Rückseite des jeweiligen Supplements