



TOTAL RECOVERY MAXIMAL VERBESSERTE ERHOLUNGSPHASE

HOCHENTWICKELTE FORMEL ZUR MAXIMALEN VERBESSERUNG DER ERHOLUNGSPHASE NACH EINER SPORTLICHEN BELASTUNG.

**VERMEIDET MUSKELSCHÄDEN NACH INTENSIVER
AUSDAUERBELASTUNG**

TOTAL-RECOVERY wurde entwickelt, um die Erholungsphase nach intensiver Ausdauerbelastung maximal zu unterstützen. Jeder Inhaltsstoff wurde sorgfältig ausgesucht und seine Wirkweise ist wissenschaftlich nachweisbar. Durch die sorgfältige Ernährungsunterstützung in der Erholungsphase wird eine schnellere und vollständigere Erholung erreicht, die körperlichen Belastungen wieder ausgeglichen und dadurch die Leistungsgrenzen des Athleten wesentlich angehoben. Durch die schnelle und vollständige Erholung kann öfter und härter trainiert werden.

- **Die Kombination** von Dextrose, Proteinisolat, Wheyprotein und hidrolisiertem Protein erlaubt eine maximale Ausnutzung der Inhaltsstoffe durch die Muskulatur und eine schnellstmögliche Absorption. Dadurch ist Voraussetzung für eine schnelle körperliche Erholung geschaffen.

- **Glutaminpeptid und L-Glutamin:** Essentielle Aminosäure, die über die Nahrung aufgenommen werden muss. Vermindert die Effekte eines Übertrainings und verbessert die körperliche Erholung nach dem Training.

- **Branched Chain Amino Acids (BCAA's)** sind generell zur Muskelerholung und zur körperlichen Erholung nützlich. Die Müdigkeit im Sport wird aufgrund eines Konzentrationsungleichgewichtes zwischen den BCAA's und Tryptophan hervorgerufen. Die Einnahme von BCAA's verbessert das Gleichgewicht wieder.

- **Elektrolyte:** Die optimale Elektrolytzusammensetzung unterstützt eine optimale Regulierung des Wasserhaushaltes, der bei Schweißverlust durch körperliche Belastung wieder ausgeglichen werden sollte.

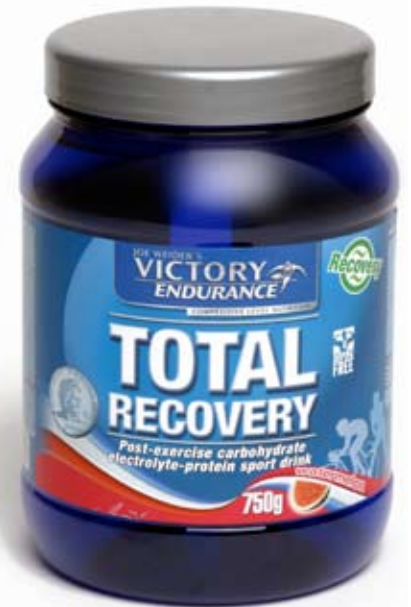
- **Vitamine:** Die Antioxidantien verhindern den Oxidationsstress. Insgesamt sind Vitamine an unzähligen Vorgängen beteiligt und u.a. notwendig für eine körperliche Erholung nach sportlicher Belastung.

EINNAHMEEMPFEHLUNG: Sofort nach der sportlichen Belastung. 50g des Konzentrats mit 500ml Wasser vermischen und trinken.

VORSCHLAG: Bei extrem langer Belastung von über 2-3 Stunden, sollte das Produkt 30 min. vor dem Belastungsende eingenommen werden

VERPACKUNG: 750g Dose oder 50g Sachet

GESCHMACK: Wassermelone, Waldfrucht, Schokolade



| | pro 100g | pro Portion (50g) |
|---|-----------------|-------------------|
| Vitamin A | 800 µg (100%*) | 400 µg (50%*) |
| Vitamin D | 5 µg (100%*) | 2,5 µg (50%*) |
| Vitamin E | 10 mg (100%*) | 5 mg (50%*) |
| Vitamin C | 60 mg (100%*) | 30 mg (50%*) |
| Tiamina | 1,4 mg (100%*) | 0,7 mg (50%*) |
| Vitamin B2 | 1,6 mg (100%*) | 0,8 mg (50%*) |
| Nikotinsäure | 18 mg (100%*) | 9 mg (50%*) |
| Vitamin B6 | 2 mg (100%*) | 1 mg (50%*) |
| Folsäure | 200 µg (100%*) | 100 µg (50%*) |
| Vitamin B12 | 1 µg (100%*) | 0,5 µg (50%*) |
| Biotin | 0,15 mg (100%*) | 0,075 mg (50%*) |
| Pantothensäure | 6 mg (100%*) | 3 mg (50%*) |
| Kalzium | 400 mg (50%*) | 200 mg (25%*) |
| Phosphor | 100 mg | 50 mg |
| Kalium | 200 mg | 100 mg |
| Eisen | 14 mg (100%*) | 7 mg (50%*) |
| Magnesium | 300 mg (100%*) | 150 mg (50%*) |
| Selen | 35 µg | 17,5 µg |
| Mangan | 0,8 mg | 0,4 mg |
| Zink | 15 mg (100%*) | 7,5 mg (50%*) |
| Kupfer | 150 µg (100%*) | 75 µg (50%*) |
| Jod | 1 µg | 0,5 µg |
| BCAAs (L-Leucin, L-Isoleucin, L-Valin) | 2,40 g | 1,20 g |
| Glutamin (L-Glutamin y Peptide de Glutamin) | 4 g | 2 g |

* % Prozentsatz der Empfohlenen Tagesdosis.

| | pro 100g | pro Porción (50g) | | pro 100 g | pro Portion (50g) |
|---------------|---------------------|----------------------|------------------------|-----------|-------------------|
| Energie | 1445 Kj 346 Kcal | 725,5 Kj 170 Kcal | Fett | 0 g | 0 g |
| Eiweiss | 22 g | 11 g | davon ges. Fettsäurens | 0 g | 0 g |
| Kohlenhydrate | 63 g | 31,5 g | Ballaststoffe | <1 g | <1 g |
| davon Zucker | 63 g | 31,5 g | Natrium | 0,33 g | 0,17 |