

### RecoveryKonzept - das Know-how

#### Insulin

Insulin ist das stärkste aufbauende Hormon unseres Körpers. Zu den wichtigsten Wirkungen gehören:

- + Beschleunigung der Glucoseaufnahme (Kohlenhydrate)
- + Beschleunigung der Aufnahme von Aminosäuren (Eiweissbausteine)
- + Aktivierung und Regulation des Zellwachstums
- + Speicherung von Kohlenhydraten und Aminosäuren im Muskel

#### Situation nach dem Training

Kohlenhydrate in Muskulatur und Leber werden durch das Training aufgebraucht. Durch gesteigerte Insulinempfindlichkeit der Muskulatur in den ersten 45 Minuten nach Trainingsende, will der Körper die Muskelzellen mit Treibstoff (Kohlenhydrate) und Aufbaustoffen (Aminosäuren) auffüllen.

#### Das Potential

Schnell verfügbare Kohlenhydrate und Proteine, kurz nach dem Training eingenommen, füllen die Speicher besonders effizient und maximieren den Insulinausstoss zusätzlich. Damit werden nicht nur die Kohlenhydratvorräte im Muskel möglichst rasch aufgefüllt, sondern auch der Transports von Aminosäuren in die Zellen verbessert und das Wachstum der Zellen angeregt. Weiterhin beschleunigte ein RecoveryShake die Normalisierung des Cortisol-Spiegels. Daher unterstützt die schnelle Wiederversorgung der Muskulatur mit Kohlenhydraten und Protein die optimale Regeneration des Sportlers.

### RecoveryKonzept - das Rezept

+ low price!  
+ volle Kontrolle über  
Geschmack & Konzentration!  
+ funktioniert mit jedem guten  
WHEY Protein!

#### Hartes Training, Wettkampf

1g Maltodextrin pro kg Körpergewicht plus 20-30g WHEY Protein mit 300ml Magermilch / Wasser im Shaker oder mit einem Mixer zubereiten. In den ersten 30 Minuten nach dem Training/Wettkampf konsumieren.

Obwohl es theoretisch sinnvoll wäre, den RecoveryShake direkt nach dem Training/Wettkampf zu konsumieren, ist es in der Praxis oft besser, etwas zu warten. Der Grund: Harte Belastungen stressen das Verdauungssystem. Der RecoveryShake ist leicht verdaulich, trotzdem wäre der Magen in den ersten Minuten nach einer harten Belastung mit dem Shake überfordert. Nach 20 Minuten hat sich der Magen meist soweit erholt, dass der Shake problemlos konsumiert werden kann.

#### normales Training

0.5g Maltodextrin pro kg Körpergewicht plus 20-30g WHEY Protein mit 300ml Magermilch / Wasser im Shaker oder mit einem Mixer zubereiten. In den ersten 30 Minuten nach dem Training konsumieren.

Nach einem normalen Training kann der RecoveryShake problemlos nach Belastungsende konsumiert werden.