

## Product Recommendation

# TENNIS

Harte Trainings und lange Matches können durch gezielte Ernährungssupplemente optimal unterstützt werden. Für maximale Leistung beachte die untenstehenden Empfehlungen:

### GEFÜLLTE GLYKOGENSPEICHER

Volle Kohlenhydratspeicher sind das A und O im Tennissport. Studien bestätigen, dass ein Carbo Loading mit einem konzentrierten, kohlenhydrathaltigen Getränk am Wettkampfvortag einen erheblichen Energie-Vorteil bringt.



#### **CARBO LOADER**

Hoch energiehaltiges Sportgetränk für das Auffüllen der Glykogenspeicher. Enthält Vitargo™ ein speziell für diesen Zweck entwickeltes Gerstenstärkehydrolisat.



#### **POWER PORRIDGE**

Das professionelle Frühstück oder die leichte Mahlzeit vor dem Einsatz. Enthält Vitargo™ sowie Betaglukane.



#### **CEREAL ENERGY PLUS BAR**

Ideal bis 2 h vor dem Einsatz



#### **HIGH ENERGY BAR**

Leicht kaubarer Wettkampfriegel auf Haferbasis. Ideal bis 1 h vor dem Wettkampf.

### LACTAT UND KREATIN

Intensive anaerobe Belastungen lassen die Laktatwerte ansteigen. Mittels Sodalading lässt sich die extrazelluläre Pufferkapazität erhöhen, wodurch sich der Säureanstieg verzögert.



#### **LACTAT BUFFER**

Für ein professionelles Sodalading während 4-5 Tagen vor wichtigen Spielen.



#### **CREATINE PYRUVAT**

Kreatin erhöht die Kraftleistung in hochintensiven, kurzzeitigen, repetitiven Belastungen.

### FLÜSSIGKEIT

Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen unterstützen die Ausdauerleistung und die Flüssigkeitsaufnahme im Sport.



#### **COMPETITION**

pH-neutrales und säurefreies Sportgetränk mit milder Aromatisierung. Geeignet für die tägliche Verwendung.

## Product Recommendation

# TENNIS

### AUSGEGLICHENE BLUTZUCKERKURVE

Kohlenhydratprodukte auf Glucose- und Saccharosebasis, sogenannte schnelle Zucker, erhöhen den Blutzuckerspiegel. In der Folge entsteht eine übermässige Insulinantwort und der Blutzuckerspiegel sinkt ab. Ständige Blutzuckerschwankungen vermindern die Leistungsfähigkeit und ermüden stark. Achte daher auf eine kontinuierliche Energie- resp. Kohlenhydratzufuhr während Training und Wettkampf.



### LIQUID ENERGY PLUS

Bestverträgliches Energiekonzentrat mit Zuckerarten von unterschiedlichem glykämischen Index. Erhältlich mit oder ohne Koffein.



### ENERGY BARS

Getreideriegel auf Haferbasis sind leicht kaubar und ideale Snacks während der Belastung.

### MENTAL POWER

Mental Supplemente unterstützen die Leistungsfähigkeit und verbessern Konzentration und Koordination.



### ACTIVATOR

Trinkampulle mit 200 mg Koffein aus Guarana, Grüntee und Mate.

### REGENERATON

Ein qualitativ hochwertiges Regenerationsprodukt dient folgenden Zielen: Rehydratation, Erhalt der Muskulatur, Elektrolytausgleich, Energie.



### PRE&AFTER

High Tech Regenerations-Fertigdrink für den Sofort-Einsatz.



### RECOVERY DRINK

Fruchtiger Regenerationsdrink, laktosefrei. Zubereitung mit Wasser.



### PRO RECOVERY

Effizientes, hoch professionelles Regenerationsprodukt auf Proteinbasis zum Ausgleich der Muskelbelastungen. Lactosefrei und ohne künstliche Süsstoffe. Zubereitung mit Wasser.

Weitere Informationen zur Sporternährung findest du auf unserer Website [www.sponser.ch](http://www.sponser.ch) sowie auf unserem Blog [www.sportfood4you.ch](http://www.sportfood4you.ch)