



Supplementencenter.be

Standaard gebruiksaanwijzingen van de Deba Pharma sportpakketten

ENDURANCE PACK

Dagelijks

ENDURAFORTE & RESVERATROL: 1 v-caps per dag vóór het ontbijt.

Neem op trainingsdagen ook

MAKE MY DAY Koolhydratencomplex: 4 afgestreken maatschepjes (= 60 g) in 500 ml water leveren u een isotone energiedrank. Tijdens de training opdrinken.

D-RIBOSE: 1 afgestreken maatschepje (= 5 g) in 250 ml (of iets minder) water vóór de inspanning. D-ribose bereikt een maximale werking na 45 minuten. (Gelijktijdige inname met een proteïnedrank, melk of zuivelproducten kan de werking verminderen.)

Tip: D-Ribose (1 afgestreken maatschepje = 5 g) kan ook worden gecombineerd met Make My Day Koolhydratencomplex. Sterk aanbevolen bij duursporten. Make My day Koolhydratencomplex mag dan lager worden gedoseerd tot 3 afgestreken maatschepjes in 500 ml water.

Dag van de wedstrijd

ENDURAFORTE & RESVERATROL: 2 v-caps per dag vóór het ontbijt.

MAKE MY DAY Koolhydratencomplex: 4 afgestreken maatschepjes (= 60 g) in 500 ml water leveren u een isotone energiedrank.

D-RIBOSE: 2 afgestreken maatschepjes (= 10 g) in 250 ml (of iets minder) water vóór de inspanning. D-ribose bereikt een maximale werking na 45 minuten. (Gelijktijdige inname met een proteïnedrank, melk of zuivelproducten kan de werking verminderen.)

Tip: D-Ribose (2 afgestreken maatschepjes = 10 g) kan ook worden gecombineerd met Make My Day Koolhydratencomplex. Sterk aanbevolen bij duursporten. Make My day Koolhydratencomplex mag dan lager worden gedoseerd tot 3 afgestreken maatschepjes in 500 ml water.

ENERGY PACK

Dagelijks

ENDURAFORTE: 1 v-caps per dag vóór het ontbijt.

Q10: 1 softgel per dag tijdens het ontbijt.

SUPRAVIT & ASTRAGALUS: 1 tabl/v-caps per dag na het ontbijt.

Neem op trainingsdagen ook

ASHWAGANDHA:

- . training in de voormiddag: 1 caps na het ontbijt.
- . training in de namiddag: 1 caps na het middagmaal.

Wedstrijdperiode

Neem 5 dagen vóór de wedstrijd, inclusief de dag van de wedstrijd

ENDURAFORTE: 2 v-caps per dag vóór het ontbijt.

ASHWAGANDHA: 2 caps per dag na het ontbijt of het middagmaal (afhankelijk van het tijdstip van de wedstrijd).

POWER PACK

Dagelijks

H.M.B.: 2 tabl per dag vóór het slapengaan.

Op trainingsdagen

H.M.B.: 2 tabl per dag vóór het slapengaan.

Vóór de training

B.C.A.A.: 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) mengen met 100 ml water (niet met melk).

Bij voorkeur innemen op een lege maag.

Tip: bij een intensief trainingsprogramma 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) vóór de training en 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) binnen de 2 uur na de training. Dit zorgt voor een optimaal spierherstel.

CREATINE MONOHYDRAAT: 1 uur tot 30 minuten vóór de training 1 maatschepje (= 6 g) oplossen in een beetje water.

Tijdens de training

MAKE MY DAY Koolhydratencomplex: 4 afgestreken maatschepjes (= 60 g) in 500 ml water leveren u een isotone energiedrank.

Na de training

SUPER RECUP: 4 maatschepjes oplossen (blender aangeraden) in 500 ml water of magere melk.

B.C.A.A.: bij een intensief trainingsprogramma 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) vóór de training en 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) binnen de 2 uur na de training. Dit zorgt voor een optimaal spierherstel.

Wedstrijdperiode

H.M.B.: 2 tabl per dag vóór het slapengaan.

Vóór de wedstrijd

B.C.A.A.: 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) mengen met 100 ml water (niet met melk).

Bij voorkeur innemen op een lege maag.

Tip: bij een intensief trainingsprogramma 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) vóór de wedstrijd en 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) binnen de 2 uur na de wedstrijd. Dit zorgt voor een optimaal spierherstel.

CREATINE MONOHYDRAAT:

4 dagen vóór de wedstrijd: ½ maatschepje oplossen in water
3 dagen vóór de wedstrijd: 1 maatschepje oplossen in water
2 dagen vóór de wedstrijd: 1½ maatschepje oplossen in water
1 dag vóór de wedstrijd: 2 x 1 maatschepje oplossen in water
dag van de wedstrijd: 2 x 1½ maatschepje oplossen in water

Tijdens de wedstrijd

MAKE MY DAY Koolhydratencomplex: 4 afgestreken maatschepjes (= 60 g) in 500 ml water leveren u een isotone energiedrank.

Na de wedstrijd

B.C.A.A.: 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) binnen de 2 uur na de wedstrijd. Dit zorgt voor een optimaal spierherstel.

SUPER RECUP: 4 maatschepjes oplossen (blender aangeraden) in 500 ml water of magere melk.

RECOVERY PACK

Dagelijks

H.M.B.: 2 tabl per dag vóór het slapengaan.

L-GLUTAMINE: ½ afgestreken maatschepje (= 2 g) per dag met water (niet met melk) bij voorkeur weg van de maaltijd.

Op trainingsdagen

H.M.B.: 2 tabl per dag vóór het slapengaan.

B.C.A.A.: 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) mengen met 100 ml water (niet met melk). Bij voorkeur op een lege maag.

L-GLUTAMINE: 1 afgestreken maatschepje (= 4 g) met water (niet met melk), bij voorkeur weg van de maaltijd binnen de 2 uur na de training.

MAKE MY DAY Koolhydratencomplex: 4 afgestreken maatschepjes (= 60 g) in 500 ml water leveren u een isotone energiedrank. Tijdens de training opdrinken.

SUPER RECUP: 4 maatschepjes oplossen (blender aangeraden) in 500 ml water of magere melk.

Wedstrijdperiode

H.M.B: 2 tabl per dag vóór het slapengaan.

Tijdens de wedstrijd

MAKE MY DAY Koolhydratencomplex: 4 afgestreken maatschepjes (= 60 g) in 500 ml water leveren u een isotone energiedrank. Tijdens de wedstrijd opdrinken.

Na de wedstrijd

B.C.A.A.: 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) binnen de 2 uur na de wedstrijd. Dit zorgt voor een optimaal spierherstel.

SUPER RECUP: 4 maatschepjes oplossen (blender aangeraden) in 500 ml water of magere melk.

L-GLUTAMINE: 1 afgestreken maatschepje (= 4 g) met water (niet met melk), bij voorkeur weg van de maaltijd binnen de 2 uur na de wedstrijd.



Supplementencenter.be

0032 (0)56 41 91 48

info@supplementcenter.be