

ERNÄHRUNG IN DER ERHOLUNG NACH BELASTUNG

Tägliche Massnahmen: Wie rasch wirken sie?

...innert Stunden (bis 24 h)
= Ersatz von Verbrauchtem

...nach Wochen bis Monaten
= Trainingsanpassungen

Flüssigkeit & wenig Salz
kann Milch & Schokomilch sein

Energy reload
in Form von Kohlenhydraten



Protein für
Erhalt & Aufbau
von Muskeln für Kraft
aber auch Ausdauer

