

PUFFERSUBSTANZEN

Bei intensiven Belastungen
entstehen Säuren...



...die zur Ermüdung beitragen



Natriumbikarbonat & Natriumcitrat
Supplemente...



...puffern Säuren ab
und können so die Leistungsfähigkeit verbessern

Die Dosierung pro kg Körpergewicht



0.3 g Na-Bikarbonat
oder
0.5 g Na-Citrat

1 bis 3 h vor dem Start



Achtung!
Bei falscher Dosierung...