

Ernährungstipps für FitnesssportlerInnen

Gesunde Ernährung und regelmässige körperliche Bewegung sind wichtige Voraussetzungen für einen gesunden Lebensstil. Dabei schätzen viele Fitnessbegeisterte das Training in der Gruppe. Mit gezielten Ernährungssupplementen kann der Erfolg des Work Out optimal unterstützt werden. Beachte dabei die folgenden Empfehlungen:

Ausgeglichene Blutzuckerkurve

Wichtig für eine maximale Leistungsfähigkeit während dem Training ist die regelmässige Zufuhr von Kohlenhydraten. Nahrungsfaserhaltige Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse verzögern dabei den Zuckereinstrom ins Blut und sorgen für eine ausgewogene Zuckerkurve. Dies ist ein wichtiger Faktor für die geistige Leistungsfähigkeit während dem Arbeitsalltag. Voluminöse Mahlzeiten kurz vor dem Training belasten aber aufgrund des hohen Volumens den Magen. Ideal sind deshalb kompakte Getreideriegel welche einerseits die regelmässige und langsame Zuckerversorgung gewährleisten, andererseits aber auch nicht aufgrund des hohen Volumens den Magen belasten.

Empfehlenswerte Produkte direkt vor dem Training sind:

- **High Energy Bar** – Schmackhafter Energieriegel, mit Betaglukanen (lösliche Nahrungsfasern) für eine gestaffelte Energiefreigabe.
- **Carnitin Bar** – Cereal Bar mit L-Carnitin aktiviert die Fettverbrennung. Ideale Zwischenmahlzeit für Linienbewusste und zur Regeneration.
- **Energy Plus Bar** – Cereal Bar mit hochwertigen Spezialproteinen wie Colostrum, Glutamin, BCAA und L-Carnitin. Ideal als Energieschub vor dem Training oder zur Regeneration.
- **Magnesium Packs** – Hochwertige Getreidekissen gefüllt mit Aprikosenmarmelade. Ideal zum Knabbern vor dem Training.



Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung

Flüssigkeitsmangel ist der erste leistungsmindernde Faktor! Bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust kann die Konzentrationsfähigkeit wesentlich beeinflussen und die Leistung vermindern. Deshalb trinke täglich 1.5-2 Liter energiefreie Flüssigkeit sowie während dem Training oder Spiel pro h mindestens 0.6-1 Liter eines hochwertigen Sportgetränkes.

Empfehlenswerte Sportgetränke während dem Training sind:

- **Mineraldrink light** – Kalorienarmer Mineraldrink. Angereichert mit den frauenspezifischen Mangel-elementen Eisen und Calcium. Ersetzt die im Schweiß verloren gegangenen Mineralstoffe und versorgt den Körper mit L-Carnitin. L-Carnitin unterstützt die Gewichtskontrolle indem es die Verbrennung der Fettsäuren fördert.



Ziel Kraftaufbau

Ein gezieltes Körpertraining soll nebst der Komponente Ausdauer auch die Kräftigung nicht vernachlässigen. Steht der Muskelaufbau und die Gewichtskontrolle im Vordergrund, kann eine gezielte Supplementation mit einem Proteinsupplement hilfreich sein.

- **Low Carb Proteinshake** – Hochwertiger Proteinshake auf Basis von Milch-, Eiklar und Molkenprotein. Erhält dadurch eine sehr hohe biologische Wertigkeit und ist bestens geeignet für den Muskelaufbau. Angereichert mit L-Carnitin. Zusammen mit Salat, Obst und einer Scheibe Brot auch eine vollwertige Abendmahlzeit.
- **Protein Flips** – Lust zum Knabbern? Die würzigen Proteinflips von Sponser sind ideal dazu. Enthalten 50% hochwertiges Protein auf Weizenbasis und nur 2.4 g Fett pro Portion. Ideal als Snack zwischendurch oder zum Knabbern vor dem Fernseher.



Gezielter Ernährungssupport durch Supplemente

- **L-Carnitin 1000** – Enthält die Tagesdosis (1000 mg) an hochwertigem L-Carnitin. Unterstützt die Regeneration und fördert die Fettverbrennung. Angereichert mit Magnesium und Zink sowie Vitaminen des B-Komplexes.
- **Protector ACE Plus** – Stress und Umweltbelastungen wie Ozon, Tabak und Abgase fördern die Bildung freier Radikale, welche die Zellen schädigen. Die Vitamine A (Betacarotin), C, E und Selen können als Antioxidantien die Auswirkungen dieser zellschädigenden Eigenschaften vermindern. Geeignet für RaucherInnen und Gestresste.
- **Magnesium Plus** – Magnesium spielt bei diversen Funktionen im Stoffwechsel eine wichtige Rolle und ist empfehlenswert bei wiederholten Muskelkrämpfen. Angereichert mit Probiotika und Vitamin C zur Förderung der Magnesiumresorption.



Weitere Informationen zu den Themen Energie, Muskelaufbau, Flüssigkeit und Regeneration siehe www.sponser.ch.