







Nahrungsergänzungsmittel (Herstellerbeispiel) ³⁾

			Dosierung	Tage	/Jahr	Rezeptur ⁴⁾
	Vitamin D3 liquid	22,5ml	1x1 zu MZ (1x7/Wo)			Individuell / MS ²⁾
	Vitamin E	180	1x1 zu MZ	180		Individuell / MS ²⁾
	Vitamin B-Complex	120	1x1 zu MZ	120		Individuell / MS ²⁾
	Magnesiumglycinat	180	3x1 zwischen MZ ¹⁾	60	6	Basis
	Kaliumcitrat	90	3x1 zwischen MZ ¹⁾	30	12	Basis
	Calcium (MCHA)	180	3x1 vor MZ	60		Individuell / MS ²⁾
	Eisen-C	60	1x1 zu MZ	60		Individuell / MS ²⁾
	Zink 30	180	1x1 zwischen MZ ¹⁾ jeden 2.Tag	180		Individuell / MS ²⁾
	Selen	180	1x1 zu MZ	180		Individuell / MS ²⁾
	Essential Aminos	180	3x1 zwischen MZ ¹⁾	60	6	Basis
	L-Glutamin 850 mg	90	3x1 zwischen MZ ¹⁾	30	12	Basis
	L-Arginin	90	3x1 (2) zwischen MZ ¹⁾	30	12	Basis
	Nitric Oxide Support ⁷⁾	162g	1x1 (5,4g) 30min vor Training	30	12	Basis
	L-Tryptophan	60	1x1 zwischen MZ ¹⁾ / 30min vor Schaf			
	Taurin	60	3x1 (2) zwischen MZ ¹⁾	20	18	Individuell
	Chondro aktiv	120	2x1 zu / nach MZ	60	6	Individuell
	Whey Protein	24	1x1	24	16	Basis
	Essential Magnesium	120	2x1 zwischen MZ ¹⁾	60	6	Basis
	Tissue Rejuvenator ⁵⁾	120	2x2	30	12	Individuell
	Race Day Boost	64	4x4 Ka pro Tag für 4 Tage vor WK	4		Individuell
	Enduromega	180	1x2 zu MZ	9	4	Individuell
	BIO Rüben Herz	3 Liter	1x1 2h vor Training	30		Individuell
		100ml	1x1 2h vor Training	1		Individuell
	Limicol Cholestérol	90	3x1 zu MZ / 3-Monatskur ⁶⁾	30		Individuell
	Limicol Global protect	60	2x1 zu MZ / 3-Monatskur ⁶⁾	30		Individuell
	Oleovit D3 Tropfen	25ml	1-4 Tropfen/Tag zu MZ			Individuell / MS ²⁾
	Calciduran	30	1x1	30	12	Individuell / MS ²⁾

1) Einnahme 0,5 h vor oder 1,5 h nach der Mahlzeit (MZ).

2) nach Mikronährstoffstatus.

3) Auswahl von wettkampfspezifischen Produkten siehe Ernährung / Nahrungsergänzung.

4) Pure Encapsulations: Auswahl von Kombi-Präparaten erfolgt individuell.

5) Verletzung: 1-2x4 / Vorbeugung: 1-2x2.

6) Kur von drei aufeinanderfolgenden Monaten empfohlen, die nach Kontrolle der Blutfette verlängert werden kann.

7) Alternative zu L-Arginin, nur in USA erhältlich