



### Nahrungsergänzung: Basisversorgung und Wettkampfernährung (Herstellerbeispiel) <sup>3)</sup>

	Inhalt	Dosierung	Tage	/Jahr	Rezeptur <sup>4)</sup>
 Vitamin D3 liquid	22,5ml	1x1 zu MZ (1x7/Wo)			Individuell / MS <sup>2)</sup>
Vitamin E	180	1x1 zu MZ	180		Individuell / MS <sup>2)</sup>
Vitamin B-Complex	120	1x1 zu MZ	120		Individuell / MS <sup>2)</sup>
Magnesiumglycinat	180	3x1 zwischen MZ <sup>1)</sup>	60	6	Basis
Kaliumcitrat	90	3x1 zwischen MZ <sup>1)</sup>	30	12	Basis
Calcium (MCHA)	180	3x1 vor MZ	60		Individuell / MS <sup>2)</sup>
Eisen-C	60	1x1 zu MZ	60		Individuell / MS <sup>2)</sup>
Zink 30	180	1x1 zwischen MZ <sup>1)</sup> jeden 2.Tag	180		Individuell / MS <sup>2)</sup>
Selen	180	1x1 zu MZ	180		Individuell / MS <sup>2)</sup>
Essential Aminos	180	3x1 zwischen MZ <sup>1)</sup>	60	6	Basis
L-Glutamin 850 mg	90	3x1 zwischen MZ <sup>1)</sup>	30	12	Basis
L-Arginin	90	3x1 (2) zwischen MZ <sup>1)</sup>	30	12	Basis
Nitric Oxide Support <sup>7)</sup>	162g	1x1 (5,4g) 30min vor Training	30	12	Basis
L-Tryptophan	60	1x1 zwischen MZ <sup>1)</sup> / 30min vor Schaf			
Taurin	60	3x1 (2) zwischen MZ <sup>1)</sup>	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 <sup>1)</sup>	60	6	Basis
Race Day Boost	64	4x4 pro Tag - 4 Tage vor Wettkampf	4		Individuell
Perpetuem	1	Siehe 3)			Wettkampf
Perpetuem Solids	5/72	Siehe 3)			Wettkampf
Hammer Gel	1	Siehe 3)			Wettkampf
Endurolytes Extreme	120	Siehe 3)			Wettkampf
 Santa Madre Isotonic	30	Siehe 3)			Wettkampf
 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 <sup>6)</sup>	30		Individuell
Limicol Global protect	60	2x1 zu MZ / 3-Monatskur <sup>6)</sup>	30		Individuell
 Oleovit D3 Tropfen	25ml	1-4 Tropfen/Tag zu MZ			Individuell / MS <sup>2)</sup>
 Calciduran	30	1x1	30	12	Individuell / MS <sup>2)</sup>

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

2) nach Mikronährstoffstatus.

3) Details siehe <https://team-janger.at/downloads/> > 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