

	Produktübersicht	Inhalt	Dosierung	Tage	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	Basis
	Kaliumcitrat	90	3x1 zwischen MZ ¹⁾	30	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	Basis
	L-Glutamin 850 mg	90	3x1 zwischen MZ ¹⁾	30	Basis
	L-Arginin	90	3x1 (2) zwischen MZ ¹⁾	30	Basis
	Nitric Oxide Support ⁷⁾	162g	1x1 (5,4g) 30min vor Training	30	Basis
	L-Tryptophan	60	1x1 zwischen MZ ¹⁾ / 30min vor Schaf		
	Taurin	60	3x1 (2) zwischen MZ ¹⁾	20	Individuell
	Chondro aktiv	120	2x1 zu / nach MZ	60	Individuell
	Whey Protein	24	1x1	24	Basis
	Essential Magnesium	120	2x1 zwischen MZ ¹⁾	60	Basis
	Race Day Boost	64	4x4 pro Tag - 4 Tage vor Wettkampf	4	Individuell
	Perpetuem ³⁾	1	Siehe 3)		Wettkampf
	Perpetuem Solids ³⁾	5/72	Siehe 3)		Wettkampf
	Hammer Gel ³⁾	1	Siehe 3)		Wettkampf
	Endurolytes Extreme ³⁾	120	Siehe 3)		Wettkampf
	Santa Madre Isotonic ³⁾	540g	Siehe 3)		WK/Training
	Palatinose ³⁾	1000g	Siehe 3)		WK/Training
	BIO Rüben Herz	3 Liter	1x1 - 2h vor Training	30	Individuell
		100ml	1x1 - 2h vor Training	1	Individuell
	L-Citrullin Plus	150	1x6 - 2h vor Training	25	
	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	Individuell / MS ²⁾

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) Statt L-Arginin, nur in USA erhältlich, alternativ L-Citrullin Plus.