



Supplement Ratgeber 2015

by Shredd-Ed.com

Wann, welches Supplement einnehmen?

Die Checkliste Teil 1 – Massephase

Du wolltest schon immer wissen, wann Du welches Supplement einnehmen solltest? Wir klären auf, wann Du Whey und Co. wirklich einnehmen solltest. Diese Checkliste macht es ganz einfach und kann bei Bedarf abgehakt werden. Dieser Leitfaden bezieht sich auf den Artikel zum Thema: „[Optimale Verteilung von Supplements](#)“ auf Shredd-Ed.com und kann dort im Detail noch einmal nachgelesen werden! Wir wünschen viel Spaß und Erfolg beim Training!

Morgens:

| <i>Was sollte eingenommen werden?</i> | <i>Check</i> |
|---|--------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Whey + Haferflocken | |
| <ul style="list-style-type: none">• Vitamin C | |
| <ul style="list-style-type: none">• Magnesium | |
| <ul style="list-style-type: none">• Fischöl | |

Mittags:

| <i>Was sollte eingenommen werden?</i> | <i>Check</i> |
|--|--------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Mehrkomponenten-Eiweiß | |

Vor dem Training:

Was sollte eingenommen werden?

Check

- Booster (ca. 30min vor dem Training)
 - Creatin Monohydrat (mit Booster zusammen)
-

Während des Trainings:

Was sollte eingenommen werden?

Check

- Intra-Workout-Shake bestehend aus:
 - 3 Liter Wasser
 - 15g BCAA
 - 10g EAA
 - 50g Kohlenhydratpulver (Maltodextrin)
 - 3g Citrullin
-

Unmittelbar nach dem Training:

Was sollte eingenommen werden?

Check

- Whey
 - Glutamin
-

Vor dem Schlafengehen:

Was sollte eingenommen werden?

Check

- Casein
-