



## Wie man sich einen Booster selbst macht

by [Shredd-Ed.com](http://Shredd-Ed.com)

### Einen Booster selbstmachen?

#### Der PDF-Guide bzw. Einkaufsliste um Dir einen Booster selbst zu machen

Du möchtest wissen, was in Deinen Supplements, die Du zu Dir nimmst drinsteckt? Du möchtest bares Geld sparen? Du wolltest schon immer selbst bestimmen können, was in Deinem Booster drin ist? Dann haben wir hier exklusiv für Dich die Einkaufsliste, um Dir deinen Booster selbst zu machen.

Dieser Leitfaden bezieht sich auf den Artikel zum Thema: „[Booster selber machen](#)“ auf [Shredd-Ed.com](http://Shredd-Ed.com) und kann dort im Detail noch einmal nachgelesen werden! Wir wünschen viel Spaß und Erfolg beim Training!

\* Sollte eine Unverträglichkeit gegenüber einigen dieser Nahrungsergänzungsmitteln bestehen, wird dringend davon abgeraten diese einzunehmen, gerade bei Menschen, die Unverträglichkeiten gegenüber Koffein aufweisen. Koffein selbst ist optional. Eine Tasse Kaffee hat die gleiche Wirkung.

# Die Einkaufsliste für den selbstgemachten Booster

## A) Der selbstgemachte Booster für den Mann (Rezept)\*

	<b>Inhaltsstoff</b>	<b>Dosierung</b>	<b>Produktempfehlung</b>
<b>A</b>	Citrullin	8 g	<a href="#">Zum Produkt</a>
<b>B</b>	Creatin	5 g	<a href="#">Zum Produkt</a>
<b>C</b>	Beta-Alanin	5 g	<a href="#">Zum Produkt</a>
<b>D</b>	BCAAs	10 g	<a href="#">Zum Produkt</a>
<b>E</b>	Maltodextrin	30 g	<a href="#">Zum Produkt</a>
<b>(F)</b>	(Coffein) ggf. Tasse Kaffee <i>(der vollständigkeitshalber Koffein, welches wir empfehlen können)</i>	0,2g (200 mg)	Zum Produkt

## B) Der selbstgemachte Booster für die Frau (Rezept)\*

	<b>Inhaltsstoff</b>	<b>Dosierung</b>	<b>Produktempfehlung</b>
<b>A</b>	Citrullin	6 g	<a href="#">Zum Produkt</a>
<b>B</b>	Creatin	3 g	<a href="#">Zum Produkt</a>
<b>C</b>	Beta-Alanin	3 g	<a href="#">Zum Produkt</a>
<b>D</b>	BCAAs	5 g	<a href="#">Zum Produkt</a>
<b>E</b>	Maltodextrin	20 g	<a href="#">Zum Produkt</a>
<b>(F)</b>	(Coffein) ggf. Tasse Kaffee <i>(der vollständigkeitshalber Koffein, welches wir empfehlen können)</i>	0,15g (150 mg)	Zum Produkt

\* Sollte eine Unverträglichkeit gegenüber einigen dieser Nahrungsergänzungsmitteln bestehen, wird dringend davon abgeraten diese einzunehmen, gerade bei Menschen, die Unverträglichkeiten gegenüber Koffein aufweisen. Koffein selbst ist optional. Eine Tasse Kaffee hat die gleiche Wirkung.