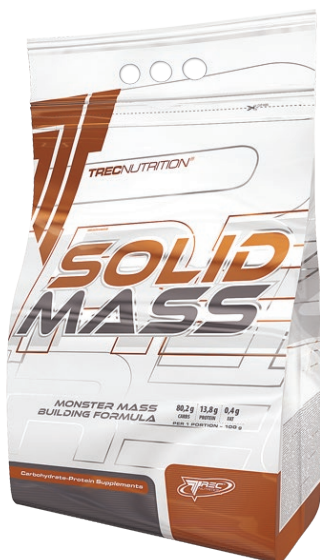


## WSKAZÓWKI

## DNI TRENINGOWE

## DNI NIETRENINGOWE



## SOLID MASS

1 PORCJA TO 60-100 G



- 1 PORCJA RANO PRZED LUB PO ŚNIADANIU, W ZALEŻNOŚCI CZY ŚNIADANIE JEMY TUŻ PO PRZEBUDZENIU. JEŻELI ŚNIADANIA NIE PLANUJEMY ZJEŚĆ DŁUŻEJ NIŻ 1,5 H PO PRZEBUDZENIU TO LEPIEJ WYPIĆ 1 PORCJE GAINERA PO PRZEBUDZENIU.
- 2 PORCJA PO TRENINGU MINIMUM 30 MIN. PO KREATYNE.
- 3 PORCJA POMIĘDZY POSIŁKAMI.



- 1 PORCJA RANO PRZED LUB PO ŚNIADANIU,
- 2 ORAZ 3 PORCJA POMIĘDZY POSIŁKAMI



# KREATYNA

CREATRIX 1350 1 PORCJA TO 4 KAPSUŁKI



- 4 KAPSUŁKI OK 0,5H PRZED TRENINGIEM
- 4 KAPSUŁKI TUŻ PO TRENINGU

- 4 KAPSUŁKI RANO PO PRZEBUDZENIU
- 4 KAPSUŁKI PO POŁUDNIU MIĘDZY POSIŁKAMI

- KREATYNĘ STOSUJEMY ZAWSZE NA PUSTY ŻOŁĄDEK, NIE ŁĄCZYMY Z POSIŁKIEM CZY SUPLEMENTEM ZAWIERAJĄCYM BIAŁKO, KREATYNĘ MOŻEMY ŁĄCZYĆ Z CARBONOX W JEDNEJ PORCJI
- ODSTĘP KREATYNY OD POSIŁKU, CZY ODŻYWKI ZAWIERAJĄCEJ BIAŁKO TO MINIMUM 30 MIN.
- LEPIEJ ŁYKNAĆ KREATYNĘ PRZED POSIŁKIEM NIŻ PO POSIŁKU.
- PRZYPADKU KIEDY ZANIEDBUJEMY ODŻYWIENIE I MAMY NIŻSZĄ PODAŻ KALORYCZNĄ MOŻNA POTRAKTOWAĆ DODATKOWY SZEJK Z GAINERA JAKO MAŁY POSIŁEK.
- W PRZYPADKU KIEDY NASZ ŻOŁĄDEK NIE RADZI SOBIE Z JEDNORAZOWĄ DAWKĄ GAINERA LUB CZUJEMY, ŻE JEST ZA MAŁA, MOŻEMY JĄ DOPASOWAĆ DO SOWICH POTRZEB.
- OBOWIĄZKOWO NA KURACJI KREATYNOWEJ ZAPEWNIAMY DUŻE ILOŚCI WODY DLA NASZEGO ORGANIZMU.



# BCAA HIGH SPEED

MOŻE BYĆ STOSOWANE W JEDNEJ PORCJI Z CREATRIX



- 10G OK 0,5H PRZED TRENINGIEM
- 10G TUŻ PO TRENINGU

- 10G RANO PO PRZEBUDZENIU
- 10G PO POŁUDNIU MIĘDZY POSIŁKAMI LUB PRZED SNEM



# DIBENCOZIDE



- 1 KAPSUŁKA DO NAJWIĘKSZEGO POSIŁKU
- 1 KAPSUŁKA PRZED 30-45MIN TRENINGIEM.
- MOŻE BYĆ W JEDNEJ PORCJI Z KREATYNĄ.

- 10G RANO PO PRZEBUDZENIU
- 10G PO POŁUDNIU MIĘDZY POSIŁKAMI LUB PRZED SNEM



# MAXCARB



- 50-70G W NAPOJU PODCZAS TRENINGU

- NIE STOSUJEMY W DNI BEZ TRENINGU