



**Supplementen**center.be

## Standaard gebruiksaanwijzingen van de Deba Pharma sportpakketten

### ENDURANCE PACK

#### Dagelijks

**ENDURAFORTE & RESVERATROL:** 1 v-caps per dag vóór het ontbijt.

#### Neem op trainingsdagen ook

**MAKE MY DAY Koolhydratencomplex:** 4 afgestreken maatschepjes (= 60 g) in 500 ml water leveren u een isotone energiedrank. Tijdens de training opdrinken.

**D-RIBOSE:** 1 afgestreken maatschepje (= 5 g) in 250 ml (of iets minder) water vóór de inspanning. D-ribose bereikt een maximale werking na 45 minuten. (Gelijktijdige inname met een proteïnedrank, melk of zuivelproducten kan de werking verminderen.)

Tip: D-Ribose (1 afgestreken maatschepje = 5 g) kan ook worden gecombineerd met Make My Day Koolhydratencomplex. Sterk aanbevolen bij duursporten. Make My day Koolhydratencomplex mag dan lager worden gedoseerd tot 3 afgestreken maatschepjes in 500 ml water.

#### Dag van de wedstrijd

**ENDURAFORTE & RESVERATROL:** 2 v-caps per dag vóór het ontbijt.

**MAKE MY DAY Koolhydratencomplex:** 4 afgestreken maatschepjes (= 60 g) in 500 ml water leveren u een isotone energiedrank.

**D-RIBOSE:** 2 afgestreken maatschepjes (= 10 g) in 250 ml (of iets minder) water vóór de inspanning. D-ribose bereikt een maximale werking na 45 minuten. (Gelijktijdige inname met een proteïnedrank, melk of zuivelproducten kan de werking verminderen.)

Tip: D-Ribose (2 afgestreken maatschepjes = 10 g) kan ook worden gecombineerd met Make My Day Koolhydratencomplex. Sterk aanbevolen bij duursporten. Make My day Koolhydratencomplex mag dan lager worden gedoseerd tot 3 afgestreken maatschepjes in 500 ml water.

## ENERGY PACK

### Dagelijks

**Q10:** 1 softgel per dag tijdens het ontbijt.

**SUPRAVIT & ASTRAGALUS:** 1 tabl/v-caps per dag na het ontbijt.

### Neem op trainingsdagen ook

#### **ASHWAGANDHA:**

- . training in de voormiddag: 1 caps na het ontbijt.
- . training in de namiddag: 1 caps na het middagmaal.

### Wedstrijdperiode

Neem 5 dagen vóór de wedstrijd, inclusief de dag van de wedstrijd

**ASHWAGANDHA:** 2 caps per dag na het ontbijt of het middagmaal (afhankelijk van het tijdstip van de wedstrijd).

# POWER PACK

## Dagelijks

**H.M.B.:** 2 tabl per dag vóór het slapengaan.

## Op trainingsdagen

**H.M.B.:** 2 tabl per dag vóór het slapengaan.

### *Vóór de training*

**B.C.A.A.:** 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) mengen met 100 ml water (niet met melk).

Bij voorkeur innemen op een lege maag.

Tip: bij een intensief trainingsprogramma 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) vóór de training en 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) binnen de 2 uur na de training. Dit zorgt voor een optimaal spierherstel.

**CREATINE MONOHYDRAAT:** 1 uur tot 30 minuten vóór de training 1 maatschepje (= 6 g) oplossen in een beetje water.

### *Tijdens de training*

**MAKE MY DAY Koolhydratencomplex:** 4 afgestreken maatschepjes (= 60 g) in 500 ml water leveren u een isotone energiedrank.

### *Na de training*

**SUPER RECUP:** 4 maatschepjes oplossen (blender aangeraden) in 500 ml water of magere melk.

**B.C.A.A.:** bij een intensief trainingsprogramma 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) vóór de training en 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) binnen de 2 uur na de training. Dit zorgt voor een optimaal spierherstel.

## Wedstrijdperiode

**H.M.B.:** 2 tabl per dag vóór het slapengaan.

### *Vóór de wedstrijd*

**B.C.A.A.:** 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) mengen met 100 ml water (niet met melk).

Bij voorkeur innemen op een lege maag.

Tip: bij een intensief trainingsprogramma 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) vóór de wedstrijd en 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) binnen de 2 uur na de wedstrijd. Dit zorgt voor een optimaal spierherstel.

**CREATINE MONOHYDRAAT:**

4 dagen vóór de wedstrijd: ½ maatschepje oplossen in water  
3 dagen vóór de wedstrijd: 1 maatschepje oplossen in water  
2 dagen vóór de wedstrijd: 1½ maatschepje oplossen in water  
1 dag vóór de wedstrijd: 2 x 1 maatschepje oplossen in water  
dag van de wedstrijd: 2 x 1½ maatschepje oplossen in water

*Tijdens de wedstrijd*

**MAKE MY DAY Koolhydratencomplex:** 4 afgestreken maatschepjes (= 60 g) in 500 ml water leveren u een isotone energiedrank.

*Na de wedstrijd*

**B.C.A.A.:** 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) binnen de 2 uur na de wedstrijd. Dit zorgt voor een optimaal spierherstel.

**SUPER RECUP:** 4 maatschepjes oplossen (blender aangeraden) in 500 ml water of magere melk.

## RECOVERY PACK

*Dagelijks*

**H.M.B.:** 2 tabl per dag vóór het slapengaan.

**L-GLUTAMINE:** ½ afgestreken maatschepje (= 2 g) per dag met water (niet met melk) bij voorkeur weg van de maaltijd.

*Op trainingsdagen*

**H.M.B.:** 2 tabl per dag vóór het slapengaan.

**B.C.A.A.:** 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) mengen met 100 ml water (niet met melk). Bij voorkeur op een lege maag.

**L-GLUTAMINE:** 1 afgestreken maatschepje (= 4 g) met water (niet met melk), bij voorkeur weg van de maaltijd binnen de 2 uur na de training.

**MAKE MY DAY Koolhydratencomplex:** 4 afgestreken maatschepjes (= 60 g) in 500 ml water leveren u een isotone energiedrank. Tijdens de training opdrinken.

**SUPER RECUP:** 4 maatschepjes oplossen (blender aangeraden) in 500 ml water of magere melk.

**Wedstrijdperiode**

**H.M.B:** 2 tabl per dag vóór het slapengaan.

*Tijdens de wedstrijd*

**MAKE MY DAY Koolhydratencomplex:** 4 afgestreken maatschepjes (= 60 g) in 500 ml water leveren u een isotone energiedrank. Tijdens de wedstrijd opdrinken.

*Na de wedstrijd*

**B.C.A.A.:** 1 afgestreken maatschepje (= 3 g) binnen de 2 uur na de wedstrijd. Dit zorgt voor een optimaal spierherstel.

**SUPER RECUP:** 4 maatschepjes oplossen (blender aangeraden) in 500 ml water of magere melk.

**L-GLUTAMINE:** 1 afgestreken maatschepje (= 4 g) met water (niet met melk), bij voorkeur weg van de maaltijd binnen de 2 uur na de wedstrijd.



**Supplementen**center.be

0032 (0)56 41 91 48

info@supplementcenter.be