

SUPPLEMENT-WEGWEISER

1. Bestimmen Sie Ihr Leistungsniveau!

Anfänger/in (wenig Trainingserfahrung)	a) Grundziel: Muskelaufbau
Fortgeschrittene/r (min. 2 Jahre Trainingserfahrung)	b) Zusatzziel: Masseaufbau
Athlet/in (sehr ambitionierte(r) Sportler(in), Wettkampf-Athlet(in))	c) Zusatzziel: Fettabbau



2. Erstellen Sie sich Ihren individuellen Supplementplan!

Anfänger/in	Fortgeschrittene/r	Athlet/in
a) Grundziel Muskelaufbau Kategorie 2 1 SCHNELLES PROTEIN ☞ morgens, vor + nach dem Training b) Zusatzziel Masseaufbau Kategorie 5 GLUCOFAST ☞ zu dem Protein morgens, vor + nach dem Training Kategorie 4 1 CREATIN nach Wahl ☞ zum Protein + Glucofast nach dem Training c) Zusatzziel Fettabbau Kategorie 6 1 – 2 FATBURNER/ENERGIZER ☞ nach Wahl Kategorie 2 1 LANGSAMES PROTEIN ☞ als Mahlzeitenersatz	a) Grundziel Muskelaufbau Kategorie 1 1 CREATESTON-VARIANTE ☞ nach dem Training Kategorie 2 1 SCHNELLES PROTEIN ☞ morgens + vor dem Training Kategorie 5 AMINO FUSION ☞ während des Trainings b) Zusatzziel Masseaufbau Kategorie 5 GLUCOFAST ☞ zum Protein morgens + vor + während des Trainings Kategorie 5 SUPREME MASS ☞ zwischendurch c) Zusatzziel Fettabbau Kategorie 6 2 FATBURNER/ENERGIZER ☞ nach Wahl Kategorie 2 1 LANGSAMES PROTEIN ☞ als Mahlzeitenersatz	a) Grundziel Muskelaufbau Kategorie 1 CREATESTON oder CREATESTON PROF. ☞ nach dem Training Kategorie 3 EAA TST + BCAA TST ☞ direkt nach dem Aufstehen Kategorie 3 EAA + BCAA TST / LEUSTERON TST oder AMINO FUSION + AMINO ANABOL PROF. ☞ vor + während des Trainings Kat. 3 4 7 3 Produkte ☞ nach Wahl b) Zusatzziel Masseaufbau Kategorie 5 GLUCOFAST / CELLFORCE ☞ zum Createston + zu den Aminos nach dem Aufstehen, vor + während d. Trainings Kategorie 5 BUILD UP/ SUPREME MASS ☞ zwischend. Kategorie 7 ANABOLIC JUICE ☞ zu den Mahlzeiten c) Zusatzziel Fettabbau Kategorie 6 2 – 3 Produkte ☞ nach Wahl Kategorie 2 1 LANGSAMES PROTEIN ☞ als Mahlzeitenersatz

3. Suchen Sie sich Ihre Bausteine für Ihren Supplement-Plan aus den folgenden Kategorien:

1 All-in-One <ul style="list-style-type: none"> ● Createston ● Createston Massiv ● Createston Professional 	3 Aminosäuren EAA's <ul style="list-style-type: none"> ● Amino Fusion ● EAA - TST ● Ultra Amino ● Hi-Tec Amino ● Amino Juice BCAA's <ul style="list-style-type: none"> ● BCAA Caps ● BCAA - TST ● Mega BCAA ● Amino Anabol ● Amino Anabol Prof. ● Leusteron - TST Glutamin <ul style="list-style-type: none"> ● Glutamin ● Glutamin Fusion Arginin <ul style="list-style-type: none"> ● Arginin ● NitrOX ● Arginin Fusion ● X-Pump Fusion Einzelaminos <ul style="list-style-type: none"> ● Taurin ● Lysin ● Tryptophan ● Tyrosin 	4 Creatine Einzelne Creatine <ul style="list-style-type: none"> ● Creatin Monohydrat Powder ● Creatin Alkalyne ● Creatin Malat ● Creatin-AKG Creatin-Mischungen <ul style="list-style-type: none"> ● Creatin Hyperfusion Creatin mit Matrix <ul style="list-style-type: none"> ● CellMax ● Hi-Tec Creatin ● Creatin-AKG ● X-Pump Fusion 	6 Fatburner/Carnitin Energizer Fatburner <ul style="list-style-type: none"> ● Chitosan ● CLA ● EPA / DHA / GLA ● Fat Attack ● HCA ● MCT-Öl ● Pyruvat ● Thermodyn Carnitin <ul style="list-style-type: none"> ● Carnitin ● Carnitin Juice Energizer <ul style="list-style-type: none"> ● Guarana ● Koffein ● Speed ● Speed Serum 	7 Ergogenics <ul style="list-style-type: none"> ● Adaptogen ● Anabolic Stack ● Anabolic Juice ● Beta Alanin ● Citrullin Malat Juice ● Ecdysone ● Enzymes ● HMB ● Ribose ● Resveratrol ● GABA XT
2 Protein/Eiweiß Schnelle Proteine <ul style="list-style-type: none"> ● Anabolic Protein Fusion ● Anabolic Protein Professional ● Whey Fusion ● Whey Protein Isolat ● Soja Protein Isolat Langsame Proteine <ul style="list-style-type: none"> ● Protein 85 ● Mega Protein ● Hi-Tec Protein ● Micellar Protein 	5 Weight Gainer / Kohlenhydrate <ul style="list-style-type: none"> ● Glucofast ● Supreme Mass ● Cellforce ● Build Up ● CellMax 	Hinweis: Dieser Wegweiser dient lediglich als Orientierungshilfe und ist nicht als Gesetz zu verstehen. Da jeder Mensch unterschiedlich auf Supplements oder Nahrungsergänzungen reagiert, sollten Sie selbst testen, was für Sie am besten geeignet ist, oder nutzen Sie unseren kostenlosen und unverbindlichen SOS-Service (Supplement-Online-Support) unter: www.peak.ag		

