

FITNESS OG AEROBIC

Vejledning ved brug af Maxim - Promax produkter

Optimal præstationsevne kræver optimal ernæring. Uanset hvilken sport du dyrker, eller hvor hårdt du træner, så er sund kost afgørende for optimal sundhed og evne til at vinde. Maxim og Promax produkterne er ikke beregnet til at erstatte normale fødevarer men kan bruges som supplement til en sund, varieret kost. I dette faktablad vil vi beskrive, hvordan du bedst bruger vores produkter til at maximere dine præstationer i fitness og aerobic

Sportsfolk der træner for at holde sig i form eller for at forbedre kroppens form kan drage stor nytte af Maxim og Promax produkterne. Hvad enten din interesse er at vægttræne, dyrke aerobics eller at spille golf, kan vores produkter hjælpe dig til at opnå de resultater du ønsker.

Al fysisk aktivitet kræver energi, og den vigtigste energikilde er kulhydrat. Maxim energidrik er en koncentreret kilde til komplekse kulhydrater, der indtaget sammen med en varieret kost sikrer, at kroppen fyldes med tilstrækkelig energi til maximal præstation. Drikken hjælper samtidig kroppen til at genopbygge efter hård træning, og den kan når som helst på dagen bruges til at øge din energi. Maxim Energibarer og Gel, der er fyldt med kulhydrater, er desuden nemme at anvende, og er et sundt alternativ til mange andre snacks.

Under træning tabes væske i form af sved for at holde kropstemperaturen nede, og dette væsketab skal genoprettes for at forebygge dehydrering. Maxim Electrolyte fungerer ved hurtigt at slukke tørst og genoprette væske- og elektrolytbalancen. Det fungerer desuden som en koncentreret kilde til komplekse kulhydrater, der fylder musklerne med energi under den fysiske aktivitet og fremmer restitutionen derefter.

// Husk - Væsketab på bare 2% nedsætter dine musklers arbejdsevne med hele 20%. //

Sportsfolk i mange sportsgrene vil opleve, at Promax Creapure Kreatin forbedrer deres styrke, hurtighed og udholdenhed, og øger genopbygningen efter fysisk aktivitet. Rent faktisk kan et kreatin-tilskud være en fordel for alle, fordi det øger energiniveauet og dermed giver en større følelse af velvære. Hvis man ønsker at opnå en større fedtfri muskelmasse for at forbedre kroppens form, kan kreatin hjælpe til at opnå dette resultat langt hurtigere.



// Du kan tænke på kulhydrat som brændstof, kreatin som olien, der smører maskinen og får den til at køre glidende, og protein som motoren //

Hård fysisk træning øger proteinbehovet for fitness-udøvere, fordi musklernes protein nedbrydes og omsættes til energi. Det er derfor af stor betydning at kroppen får tilført et ekstra tilskud af proteiner. Et proteintilskud gør det lettere at dække proteinbehovet for travle sportsfolk, fordi:

- Det giver den bedste effekt at indtage proteinerne på de tidspunkter, hvor de virker bedst.
- Proteintilskud har et lavt fedtindhold, de fordøjes hurtigt og de indeholder en optimal balance mellem de forskellige aminosyrer.



Hurtig restitution - kulhydrat plus protein er vejen frem! "The Window of Opportunity"

Musklerne har et åbent vindue til at modtage både kulhydrater og protein den første time efter et træningspas

Overvej at indtage op til 30% af dine daglige kalorier indenfor 60 minutter efter træning for at udnytte muligheden vindue bedst mulig.

Det vil betyde, at du skal spise omkring 50 gram protein (Promax), 100 gram kulhydrat (Maxim) og 5 gram Promax Creapure kreatin, hvis du ikke har taget noget kreatin under træning. Hvis du indtager dette efter hvert træningspas, vil du helt sikkert bemærke en forskel! Du vil restituere hurtigere, have mere energi, mindre muskelømhed og være stærkere næste gang du træner.

// Hvis du træner hårdt og vil opnå succes, så giv din krop protein og kulhydrat lige efter træning //



Total ernæring - Hurtig, let og lækkert

Vore dages for travle livsstil gør det sværere og sværere at få alle de næringsstoffer, vi skal bruge for at bevare optimal sundhed og fitness. Vi spiser flere forarbejdede fødevarer, springer måltider over, spiser på farten - og det hele bidrager til et uheldigt kostmønster med for lidt energi, for meget fedt og for få

essentielle næringsstoffer. Maxim Balance er videnskabeligt udviklet til at modvirke denne ernæringsmæssige ubalance. Maxim Balance har lavt fedtindhold og højt indhold af energi og protein kombineret med alle de vigtige vitaminer og mineraler. Det beskytter dig mod de mange forskellige stresspåvirkninger i din dagligdag.

	Før	Under	Efter	Snack*	Produktets egenskaber	
 Energidrik	✓	✓	✓		<ul style="list-style-type: none"> ● Energi ● Styrke ● Udholdenhed ● Restitution 	Giver dig energi når som helst. Fylder dig med ekstra kulhydratenergi.
 Energibar	✓	✓	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● Energi ● Styrke ● Udholdenhed ● Restitution 	Giver dig energi når som helst. Fylder dig med ekstra kulhydratenergi.
 Energi Gel		✓			<ul style="list-style-type: none"> ● Energi ● Styrke ● Udholdenhed 	En energibombe (Husk at drikke tilstrækkelig vand samtidig)
 Kreatin		✓	✓		<ul style="list-style-type: none"> ● Fedttab ● Energi ● Styrke ● Udholdenhed ● Restitution 	For at opnå det bedste resultat, indtages den angivne dosis under eller lige efter træning sammen med Maxim energidrik.
 Balance pulver			✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● Fedttab ● Energi ● Styrke ● Udholdenhed ● Restitution 	Indtag lige efter træning, da dine muskler på dette tidspunkt bedst kan absorbere næringsstofferne. Bemærk, at det også kan bruges i stedet for et måltid eller som et energitilskud til enhver tid.
 Balance Bar			✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> ● Fedttab ● Energi ● Styrke ● Udholdenhed ● Restitution 	
 Dankost					<ul style="list-style-type: none"> ● Fedttab 	PC-programmet der holder styr på din daglige energi og kostbalance.

Copyright: Alun Biggart

Jubii
- or not to be

Newline

sportal.dk

POLAR
heart rate monitors

KONKLUSION

Du opnår succes i fitness og aerobic gennem en kombination af hård træning, sund kost og tilstrækkelig hvile for at give din krop mulighed for at komme sig. Energirige, fedtfattige fødevarer er nøglen til god ernæring. Men der er tidspunkter, hvor det ikke er praktisk at spise normale fødevarer - f.eks. under og lige efter træning. I de situationer kan brug af Maxim og Promax produkterne give dig mere energi, mindre muskelømhed og hurtigere restitution, så du vil være hurtigere og stærkere næste gang du træner. Held og lykke