



<https://biz.li/36z6>

# NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL IN EIN GANZTÄGIGES SPORTPROGRAMM INTEGRIEREN

Veröffentlicht am 19.08.2024 um

## Einführung

Auf dem übersättigten Sportmarkt ist es so, als ob Athleten ständig auf der Suche nach dem einen Ding sind. Schallmauer zu durchbrechen - sei es bei Rekorden oder nur für den Heber gedacht, sondern auch für den Nahrungsergänzungsmittel zu einem Teil seiner üblichen E intensiv das Training sein kann und dass man dafür seinen



Foto: Pexels

## Gründe für Nahrungsergänzungsmitteln

Sport setzt den Körper einer gewissen Belastung aus und der Körper kann am nächsten Morgen nicht mit normalen Lebensmitteln versorgt werden. In diesem Fall versorgt die Ernährung den Körper mit Nährstoffen für die Gesundheit, während Nahrungsergänzungsmittel es den Sportlern ermöglichen, die Nährstoffe zu finden, die sie für ihre Leistung benötigen. Die Nährstoffe - vom Kraftpaket vor dem Training bis zum Regenerationsmittel nach dem Training - erhöhen das Energieniveau und die Dauer und verkürzen die Erholungszeit.

## Der Einfluss von Nahrungsergänzungsmitteln auf die Leistung

### Energieschub vor dem Training

Ob im Fitnessstudio oder auf dem Sportplatz - der Körper sollte mit Energie versorgt werden, damit er die Trainingseinheit durchhält. Nimm die richtigen Nährstoffe mit, um die zusätzliche Energie und den Fokus zu erhalten, die du brauchst, um beim Training eine Extrameile zurückzulegen.

### Intra-Workout-Ernährung

Bei Aktivitäten wie z. B. Laufen verbraucht der Körper viel Energie, und wenn das Glykogen aufgebraucht ist, fühlt man sich müde. Nahrungsergänzungsmittel während des Sports: Sie können für die Energieerhaltung, den Muskelaufbau und den Ersatz von Körperflüssigkeiten, die verbraucht sind, nützlich sein. Es kann dir helfen, dich während deines Trainingsprogramms maximal zu entladen und nicht zu verstopfen.

### Erholung nach dem Workout

Es ist auch sehr wichtig zu erwähnen, dass ähnlich wie das Training auch die Entspannung obligatorisch sein sollte. Außerdem sind Eiweißpulver und Glutamin, die nach dem Training eingenommen werden, ein wichtiger Bestandteil für das Muskelwachstum. Sie helfen beim Abbau des eigenen Muskelgewebes während der Glykogenauffüllung für die nächste Trainingseinheit.

## DeusMedical: Dein sportlicher Weg wird besser

Zu den Zielen von DeusMedical gehört es, dass die Athleten angemessene Mittel erhalten, damit sie das Material

bestmöglich nutzen können. Jedes einzelne wurde für die Kraft, Ausdauer, Erholung und den Massezuwachs im Trainingsregime entwickelt. Die Verwendung unserer Produkte ist nicht durch häufige Verletzungen gekennzeichnet und verbessert das Gesamtbild des Sports.

## **Eine ausgewogene Supplement-Routine erstellen**

**Beratung durch einen Experten:** Vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln dieser Art sollte man jedoch einen Arzt oder Ernährungsberater befragen. **Das Timing ist entscheidend:** Das Prä-Workout-Supplement sollte zum Beispiel dreißig Minuten bis eine Stunde vor dem Training eingenommen werden, damit der Körper genug Energie hat, um das Training fortzusetzen, während das Post-Workout-Supplement sofort nach dem Training oder höchstens innerhalb einer halben Stunde eingenommen werden sollte, da die Muskeln repariert werden müssen. **Beständigkeit ist der Schlüssel:** Solche Ergebnisse müssen jedoch mit relativer Regelmäßigkeit und in angemessenen Mengen durch diese Lebensmittel erzielt werden. **Beobachte und passe an:** Beachte jedoch, wie sich die Nahrungsergänzungsmittel auf deinen Körper auswirken, denn er ist nicht derselbe wie der einer anderen Person.

**Fazit: Daher wird es immer eine Tendenz geben, Ergänzungsmittel in jede der Übungen einzubauen, wenn du um die sportliche Leistung kämpfst. Deshalb kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln gar nicht hoch genug eingeschätzt werden, da sie zu mehr Energie, Ausdauer und einer schnelleren Regeneration des Gewebes beitragen. DeusMedical liefert Qualitätsprodukte mit Nahrungsergänzungsmitteln, die für eine bessere Leistung während deines Trainings und der darauf folgenden Einheiten geeignet sind. Wenn du Nahrungsergänzungsmittel einnimmst, bist du auf alle Widrigkeiten vorbereitet, denen du bei deiner körperlichen Aktivität begegnest, und verbesserst so die Möglichkeit, größere Höhen zu erreichen.**