

Supplemente Empfehlungen

I) BASICS (täglich) – für Gesundheit & Körperformung

1. Proteinpulver:

Proteine sind lange Ketten aus Aminosäuren. Sie bilden den Baustoff für Muskulatur & sind unentbehrlich für Stoffwechsel & Regeneration. Ohne Aufbau/Erhalt der Muskulatur (durch Training & Aminosäurezufuhr) ist isolierte Fettreduktion so gut wie unmöglich. Proteinpulver sind der einfachste Weg, sicher zu gehen, genug Proteine (Aminosäuren) aufzunehmen. Es gibt verschiedene Pulver, die entweder einfach getrunken oder als Zusatz für Speisen verwendet werden können:

- **Klassisches Whey** besteht aus Molkenprotein und kann entweder als klassischer shake mit Wasser/(Pflanzen-)Milch getrunken oder als vollständige Mahlzeit konsumiert werden, zb als smoothie (zb mit Hafer, Banane/Datteln, Spinat, Erdnussbutter etc) oder zb ins porridge gemischt. (Haferflocken, heißes Wasser, abdecken und ziehen lassen, nach 1 min whey dazumischen und ggf mit Früchten und Nüssen/Nussmus toppen) Man kann mit whey sogar backen (zb Pancakes/Kuchen etc).
- Natürlich gibt es auch **vegane Produkte** und diese, (wie auch whey auf Molkenproteinbasis) gibt es auch geschmacksneutral & kann demnach auch für herzhaftere Speisen (zb Brot öÄ) verwendet werden, oder mit natürlicher Süße (Früchte, Honig...) zb in einem Smoothie verfeinert werden.
- **Iso clear whey** wird auch aus Molkenprotein hergestellt, allerdings so verarbeitet, dass es keine Laktose mehr enthält und eine wässrige, eher Limonadenartige Beschaffenheit hat.
- Ich empfehle **2x täglich** whey/veganes Protein/Iso clear whey zusätzlich zu mindestens 2 ‚normalen‘ Mahlzeiten mit erhöhtem Protein zu supplementieren, jeden Tag, nicht nur, an Trainingstagen. An Trainingstagen bietet sich an, vor und nach dem Training Proteinpulver zu verwenden. An Trainingsferien Tagen als Snacks zwischen den Mahlzeiten.

PRODUKT-EMPFEHLUNGEN

<https://www.prozis.com/at/de/>

PROZIS

(Nutze den Promo-Code **SINAH** und spare!)

- **WHEY** (Molkenprotein):
 - <https://www.prozis.com/at/de/prozis/100-real-whey-protein-1000-g>
- **ISO CLEAR WHEY** (Laktosefreies Whey, 'Limonadenartig'):
 - <https://www.prozis.com/at/de/prozis/clear-whey-isolate-gruner-apfel-500-g>
- **VEGAN:**
 - Mehr-Komponenten (Empfehlung):
<https://www.prozis.com/at/de/prozis/100-vegan-protein-700-g/>
<https://www.prozis.com/at/de/prozis/vegetable-protein-freaking-good-750-g>
(neue Rezeptur)
 - Soja: <https://www.prozis.com/at/de/prozis/100-soy-protein-900-g>
 - Erbse: <https://www.prozis.com/at/de/prozis/100-pea-protein-900-g>
 - Reis: <https://www.prozis.com/at/de/prozis/100-pea-protein-900-g>
 - Hanf: <https://www.prozis.com/at/de/prozis/100-hanfprotein-900-g>

2. Proteinhaltige Produkte

- **Pancakes:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/pancake-protein-haferpfannkuchen-mit-protein-900-g/>
<https://www.prozis.com/at/de/prozis/zero-protein-pancake-900-g>
- **Riegel:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/6-x-protein-snack>
- **Wrap:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/4-x-protein-wrap>
- **Protein-Kaffee:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/protein-cappuccino-400-g/> <https://www.prozis.com/at/de/prozis/protein-cappuccino-extra-koffein-400-g>

Es gibt natürlich noch vieles mehr, schau dich einfach im shop um ☺

3. (Multi-)Vitamine:

Vitamine spielen eine entscheidende Rolle für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Für Sportler und aktive Menschen sind bestimmte Vitamine besonders wichtig, um Muskelaufbau, Fettreduktion und die Regeneration zu fördern. Oft reicht eine ausgewogene Ernährung nicht aus, um den erhöhten Bedarf zu decken, weshalb eine Supplementierung ratsam sein kann.

*Zu den wichtigsten Vitaminen gehören **Vitamin D**, das die Knochengesundheit und Muskelkraft durch die Regulierung des Kalziumspiegels fördert. **Vitamin C** wirkt als starkes Antioxidans, reduziert oxidativen Stress und unterstützt die Muskelerholung nach dem Training. Die **B-Vitamine**, insbesondere B6, B12 und Folsäure, sind essenziell für den Energiestoffwechsel und die Bildung roter Blutkörperchen, was die Leistungsfähigkeit steigert. Schließlich schützt **Vitamin E** die Zellen vor oxidativem Stress und fördert die Herzgesundheit sowie die Regeneration.*

4. (Multi-)Mineralien:

Mineralien sind entscheidend für die Gesundheit und körperliche Formung, da sie an wichtigen Prozessen wie der Muskelkontraktion, der Energieproduktion und der Hormonregulation beteiligt sind. Sie unterstützen nicht nur die Leistungsfähigkeit und Ausdauer während des Trainings, sondern tragen auch zur optimalen Regeneration bei. Ein ausgewogenes Mineralstoffgleichgewicht fördert die Muskelentwicklung und hilft, den Stoffwechsel zu regulieren, was wiederum entscheidend für die Fettverbrennung und die Erreichung von Fitnesszielen ist.

*Zu den wichtigsten Mineralien zählen **Magnesium, Zink und Kalium**, die alle wesentliche Funktionen im Körper erfüllen.*

***Magnesium** ist für die Muskelkontraktion und -entspannung unerlässlich. Es unterstützt nicht nur die Energieproduktion, sondern spielt auch eine Rolle bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und der Proteinsynthese, was für den Muskelaufbau von Bedeutung ist. Ein ausreichender Magnesiumspiegel kann helfen, Muskelkrämpfe zu verhindern und die körperliche Leistung zu verbessern.*

***Zink** hingegen ist wichtig für das Immunsystem und die Wundheilung. Es trägt zur Proteinsynthese bei und ist entscheidend für die Hormonproduktion, einschließlich Testosteron, das eine zentrale Rolle im Muskelaufbau spielt. Ein Zinkmangel kann die Regeneration nach dem Training beeinträchtigen und den Muskelaufbau behindern.*

***Kalium** ist ein weiteres essentielles Mineral, das für die Aufrechterhaltung des Flüssigkeits- und Elektrolythaushalts verantwortlich ist. Es unterstützt die Muskel- und Nervenfunktionen und hilft, den Blutdruck zu regulieren. Ein ausgewogener Kaliumspiegel kann dazu beitragen, die Muskelkraft zu steigern und die allgemeine Leistungsfähigkeit zu verbessern, was für eine effektive Fettreduktion von Bedeutung ist.*

- **Multi-Vitamin und -Mineralkomplex** (Alles wichtige in einem):
<https://www.prozis.com/at/de/prozis/multi-prz-200-caps>
- Ansonsten gibt es einzelne Vitamine & Mineralien natürlich auch im shop.

5. Omega 3:

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die Fitness, da sie Entzündungen reduzieren und die Regeneration nach dem Training beschleunigen. Sie fördern die Muskelproteinsynthese und verbessern die Insulinempfindlichkeit, was den Muskelaufbau unterstützt. Zudem tragen sie zur Herzgesundheit bei, indem sie die LDL-Werte senken und die HDL-Werte erhöhen, was das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert.

Da viele Menschen nicht genügend Omega-3 über die Nahrung aufnehmen, insbesondere wenn sie wenig fettreichen Fisch konsumieren, ist die Supplementierung sinnvoll.

- **Omega3:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/omega-3-360-softgels>
- **Omega3 (vegan):** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/vegan-omega-3-flaxseed-oil-90-veg-softgels>

Ich empfehle ich diese basics tatsächlich dringend, damit dein Training (gemeinsam mit sinnvoller Ernährung, sowie ausreichend Schlaf und Flüssigkeitszufuhr) dich auf dem schnellsten & effizientesten Weg an deine Ziele bringt. Abgesehen davon sind sie unabdingbar für deine Gesundheit & du solltest zusätzlich nach wenigen Wochen deutliche Unterschiede in Stimmung, Hautbild, Energie & Leistungsfähigkeit bemerken. Exakten Aufschluss über deinen Bedarf kann natürlich nur ein großes Blutbild bieten, dennoch gilt: Wer Sport macht, hat definitiv einen höheren Bedarf & kann mit diesen Produkten nichts falsch machen.

*(*Zusätzlich kann das Supplementieren von PROBIOTIKA Sinn machen, am besten frag mich dazu und bespreche es mit deinem Arzt)*

II) INTRA-WORKOUT (während des Trainings) – Trainingsperformance & Effizienz

Am besten alles mit Wasser im Shaker mischen & während des Trainings trinken

1. Kreatin:

Kreatin ist eine natürliche Substanz, die hauptsächlich in den Muskeln gespeichert wird und eine wichtige Rolle bei der Energieversorgung der Zellen spielt. Es hilft, die Adenosintriphosphat (ATP)-Produktion zu erhöhen, die primäre Energiequelle für intensive körperliche Aktivitäten wie Krafttraining und Sprinten. Durch die Einnahme von Kreatin kann die Leistungsfähigkeit während kurzer, explosiver Belastungen verbessert werden, was zu einer Steigerung von Kraft und Muskelmasse führen kann. Zudem unterstützt Kreatin die Regeneration nach dem Training und kann die Hydratation der Muskelzellen fördern, was ebenfalls zur Leistungssteigerung beiträgt.

- **Kreatin-Monohydrat:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/kreatin-monohydrat-300g>

2. Malto-Dextrin:

Maltodextrin ist während des Trainings sinnvoll, da es schnell verfügbare Kohlenhydrate liefert, die den Energiebedarf des Körpers schnell decken. Dadurch hilft es, die Ausdauer zu erhöhen und die Ermüdung zu verzögern, was eine bessere Trainingsleistung ermöglicht.

- **Maltodextrin:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/maltodextrin-4000-g>

3. EAA's (essenzielle Aminosäuren):

Essentielle Aminosäuren (EAA) sind während des Trainings wichtig, da sie den Muskelaufbau unterstützen, die Regeneration fördern und helfen, Muskelabbau zu verhindern, indem sie die notwendige Grundlage für die Proteinsynthese liefern.

- **EAA's:** <https://www.prozis.com/at/de/prozis/zero-eaa-20-portionen>