

Einnahmeempfehlung vom Body Attack Muskelmaschine Aufbau-Paket Profi (30 Tage)

Sporttage:

Morgens direkt nach dem aufstehen oder spätestens zum Frühstück

30 g Body Attack Extreme Whey Deluxe (2 Messlöffel) in 300 ml fettarme Milch oder Wasser

Zum Frühstück:

1 Body Attack Multivitamin Tablette

1 Body Attack Omega 3 Kapsel

Zusammen mit dem Mittagessen

1 Body Attack Omega 3 Kapsel

45-60 Min vor dem Training

Ca. 40 g My Supps Maltodextrin Pulver (2 leicht gehäufte Messlöffel) + 6 BCAA 9700 Caps + 4 g (1 Messlöffel) Body Attack Muscle Creatine Powder in 300 ml Wasser

Direkt nach dem Training

Ca. 40 g My Supps Maltodextrin Pulver + 30 g Body Attack Extreme Whey Deluxe + 4 g Body Attack Muscle Creatine Powder in 300 ml Wasser

Zusammen mit dem Abendessen

1 Body Attack Omega 3 Kapsel

Sportfreie Tage:

Morgens direkt nach dem aufstehen

40 g My Supps Maltodextrin Pulver + 30 g Body Attack Extreme Whey Deluxe + 4 g Body Attack Muscle Creatine Powder in 300 ml Wasser

Zum Frühstück (20-30 Min nach dem Shake):

1 Body Attack Multivitamin Tablette

1 Body Attack Omega 3 Kapsel

Zusammen mit dem Mittagessen

1 Body Attack Omega 3 Kapsel

Zwischendurch

40 g My Supps Maltodextrin Pulver + 4 g Body Attack Muscle Creatine Powder in 300 ml Wasser

Zusammen mit dem Abendessen

1 Body Attack Omega 3 Kapsel