



Damit sich Ihr Training doppelt auszahlt

Futter für die Muskeln: die Eiweißshake Checkliste

Auf dem Markt gibt es verschiedene Angebote von Eiweißpulver, die alle dasselbe versprechen: Unterstützung beim Muskelaufbau. Diese ist wichtig, denn nach dem Training lechzen Muskeln nach Proteinen. Der einfachste Weg, den Bedarf zu decken, führt über einen Eiweißshake. Bei uns an der Theke beraten wir Sie gerne, klären all Ihre Fragen und Sie können leckere Geschmacksrichtungen ausprobieren.

Wenn Sie sich selbst Eiweißpulver für zu Hause kaufen wollen, achten Sie auf folgende Punkte – damit Sie Ihrem Körper nur das Beste geben:

- » **Molkenprotein (Whey) steht auf der Zutatenliste an der ersten Stelle.**
- » **Der Eiweißanteil liegt über 70 Prozent.**
- » **Der Kohlenhydratanteil liegt unter 7 Prozent und der Zuckeranteil unter 5 Prozent.**
- » **Achten Sie auf „Made in Germany“ aufgrund der hohen Qualitätsstandard, die solche Produkte in Deutschland erfüllen müssen.**
- » **Kaufen Sie nur Produkte von renommierten Herstellern und nicht No-Name-Produkte aus der Drogerie.**

Wenn Sie diese Punkte beachten, steht Ihrem Shake-Genuss nichts mehr im Weg! Sie benötigen weitere Infos? Wir beraten Sie gerne in einem Erstgespräch. Buchen Sie gleich hier Ihren Termin.