

Einnahmeempfehlung – The Hoff Stack:

Trainingstage:

Morgens direkt nach dem aufstehen:

4 Caps Body Attack L-Carnitine mit etwas Flüssigkeit (Wasser mit Zimmertemperatur)

Zum Frühstück (20 Min. nach dem aufstehen):

30 g - 50 g Body Attack Extreme Iso Whey Professional in Verbindung mit 300 ml Milch oder 250 ml Wasser + 1 Caps. Body Attack Clarinol CLA

Zwischenmahlzeit:

1 Tüte Conower Jerky Snack-Pack

Zum Mittagessen:

1 Caps. Body Attack Clarinol CLA

Zwischendurch:

1 Tüte Conower Jerky Snack-Pack

Ca. 45 Min. vor dem Training:

25 g Body Attack Nitro Pump 2.0 in Verbindung mit mind. 200 ml Wasser

Direkt nach dem Training:

4 g Body Attack Muscle Creatine (1 Messlöffel) + 50 g Body Attack Extreme Iso Whey Professional in Verbindung mit 250 ml Wasser

Zum Abendessen:

1 Caps. Body Attack Clarinol CLA

Trainingsfreie Tage:

Zum Frühstück:

4 g Body Attack Muscle Creatine (1 Messlöffel) + 30 g - 50 g Body Attack Extreme Iso Whey Professional in Verbindung mit 300 ml fettarme Milch oder 250 ml Wasser + 1 Caps. Body Attack Clarinol CLA

Zwischenmahlzeit:

1 Tüte Conower Jerky Snack-Pack

Zum Mittagessen:

1 Caps. Body Attack Clarinol CLA

Zum Abendessen:

1 Caps. Body Attack Clarinol CLA

Abends vor dem Schlafengehen:

4 g Body Attack Muscle Creatine (1 Messlöffel) + 4 Caps Body Attack L-Carnitine in Verbindung mit 200 ml Wasser