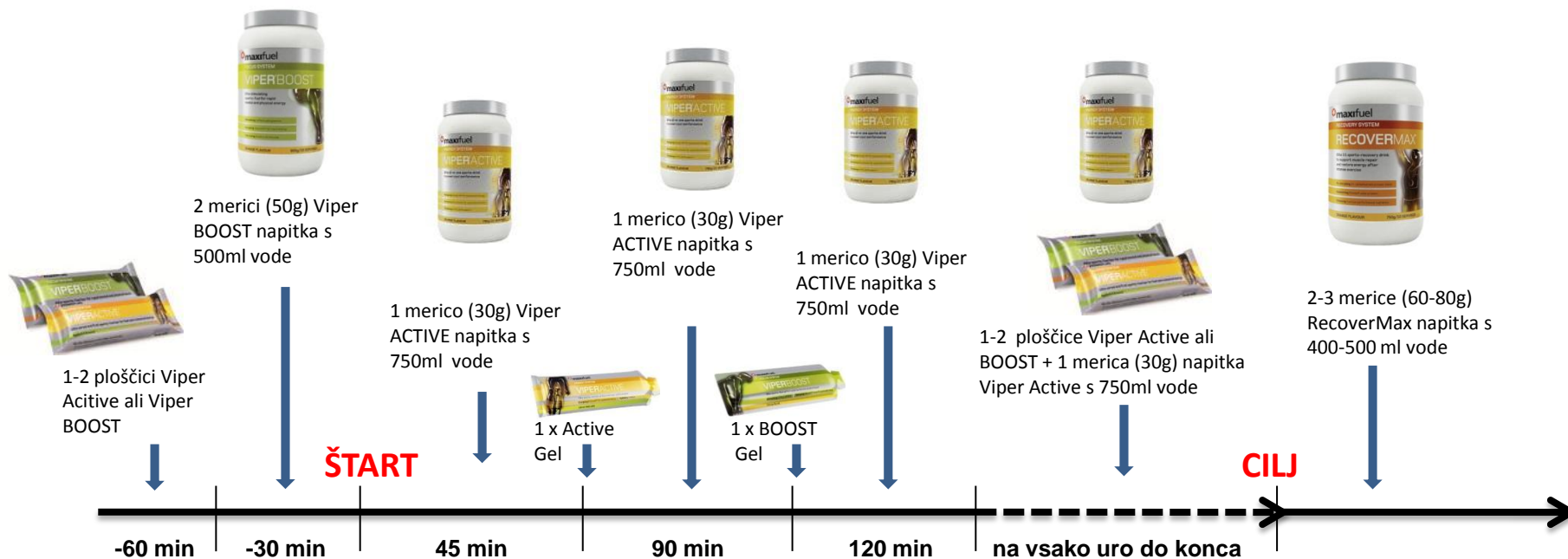


## Konceptni načrt uporabe dodatkov MAXIFUEL za vzdržljivostne napore, ki trajajo 2 uri ali več



Približno eno uro pred začetkom vadbe oziroma tekme zaužijete eno do dve energijske ploščice. Kompleksni ogljikovi hidrati v obliki ovsenih kosmičev vas bodo podprli z postopnim dovajanjem energije za celotno vadbo.

Pol ure pred vadbo postopoma spijete pol litra napitka Viper BOOST. Ta je namenjen dodatni energiji, podpori za rehidracijo z minerali in kofeinom za dodatno stimulacijo.

Viper Active napitek mešajte v razmerju 1 merico na 750ml vode. Obvezno spijte vsaj en bidon (750ml) napitka na vsako uro vadbe (tako dobite 20g OH na uro). Če so temperature višje, pa vnos tekočine še povečajte.

Po 45 minutah je že čas za energijski gel. Ta vam zagotovi hitro energijo za tiste najbolj naporene trenutke. Priporočamo vam, da zaužijete po en gel na vsakih 45 minut. V drugi polovici vadbe pa raje uporabite gele z dodanim kofeinom (BOOST).

Po 120 minutah zaužijte še vsaj po eno energijsko ploščico na vsako uro vadbe.

Po končani vadbi pa ne pozabite na RECOVERMAX za hitro in učinkovito regeneracijo.

[Paket vseh izdelkov v načrtu – po posebni akcijski ceni -link-](#)