

1. Bestimmen Sie Ihr Leistungsniveau und Ihren Stoffwechseltyp!

- 1 Anfänger/in**
(keine / wenig Trainingserfahrung)
- 2 Fortgeschrittene/r**
(min. 2 Jahre Trainingserfahrung)
- 3 Athlet/in**
(sehr ambitionierte(r) Sportler(in),
Wettkampf-Athlet/in)

- a) Muskelaufbau**
- b) Masseaufbau / Hardgainer**
- c) Fettabbau / Softgainer**

Hardgainer = Athleten, die Probleme haben Muskelmasse / Gewicht aufzubauen
Softgainer = Athleten, die leicht zunehmen

Hinweis:

Dieser Supplementwegweiser setzt als Grundziel Muskelaufbau voraus. Dafür sind Produkte aus den Kategorien, die unter den Punkten **a)** der 2. Wegweiserstufe gelistet sind, Voraussetzung.

Ergänzend sollten Sie je nach Stoffwechseltyp (Softgainer oder Hardgainer) und/oder Schwerpunktziel (Masseaufbau oder Fettabbau) die empfohlenen Zusatz-Supplements, gelistet unter den Punkten **b)** und **c)**, verwenden.

Beispiel:

Als Anfänger, der Muskelaufbau will, gehen Sie zur 2. Wegweiserstufe und orientieren sich an Punkt **a)** in Spalte **“1 für Anfänger”**. Wählen Sie die entsprechenden Produkte aus den Kategorien **1** bis **7** der Wegweiserstufe 3.

Je nach Stoffwechseltyp und/oder Schwerpunktziel sollten Sie für bessere Ergebnisse noch ergänzende Supplements auswählen.

Z. B. benötigen Hardgainer und Sportler, die verstärkt Masse aufbauen wollen, die unter Punkt **b)** zu findenden Zusatz-Supplements für die gewünschten Ergebnisse.

Softgainer oder Sportler, die verstärkt Fett abbauen wollen, sollten hingegen die unter Punkt **b)** zu findenden Zusatz-Supplements für die gewünschten Ergebnisse verwenden.

2. Erstellen Sie sich Ihren individuellen Supplementplan!

1 Anfänger/in

a) Muskelaufbau

Kategorie 1: 1 schnelles und 1 langsames Protein

Kategorie 2: Build Up nach dem Training

b) Zusatz zum Masseaufbau / für Hardgainer

Kategorie 2: Build Up oder Super Mass nach dem Aufstehen, vorm Training und wahlweise zwischendurch

Kategorie 3: 1 Creatin nach Wahl

c) Zusatz zum Fettabbau / für Softgainer

Kategorie 3: 1 – 2 Produkte nach Wahl

2 Fortgeschrittene/r

a) Muskelaufbau

Kategorie 1: Eine Createston-Variante nach dem Training

Kategorie 2: 1 schnelles und 1 langsames Protein

Kategorie 3: BCAAs- / EAAs-TST zum Training

b) Zusatz zum Masseaufbau / für Hardgainer

Kategorie 2: Build Up oder Super Mass nach dem Aufstehen, vorm Training und wahlweise zwischendurch

c) Zusatz zum Fettabbau / für Softgainer

Kategorie 3: 2 Produkte nach Wahl

3 Athlet/in

a) Muskelaufbau

Kategorie 1: Createston oder Createston Prof. nach dem Training

Kategorie 2: EAAs-TST mit BCAAs- oder Leusteron-TST nach dem Aufstehen

Kategorie 3: EAAs- und Leusteron-TST oder eine Amino Anabol Variante zum Training

Kat. 2 + 3: 2 – 3 weitere Produkte n. Wahl

b) Zusatz zum Masseaufbau / für Hardgainer

Kategorie 2: Glucofast zusätzlich zum Createston und nach dem Aufstehen; Build Up oder Super Mass zwischendurch

Kategorie 3: Anabolic Juice zu den Mahlzeiten

c) Zusatz zum Fettabbau / für Softgainer

Kategorie 3: 2 – 3 Produkte nach Wahl

3. Bestimmen Sie die für Sie optimalen Supplements:

1 All in one

- Createston
- Createston Massiv
- Createston Professional

3 Aminosäuren

BCAAs

- BCAAs
- BCAAs - TST
- Mega BCAAs
- Amino Anabol
- Amino Anabol Prof.
- Leusteron - TST

Formulas + EAAs

- EAAs - TST
- Ultra Amino
- Hi Tec Amino
- Amino Juice

Glutamin

- Glutamin
- Glutafusion

Einzelaminosäuren

- Carnitin
- Carni Juice
- Lysin
- Taurin
- Tryptophan
- Tyrosine

Arginin

- Arginin
- NitrOX
- Vasobolan

4 Creatin

Einzelne Creatine

- Creatine Powder
- Alkalyne Creatine
- Tri-Creatine-Malate
- Crea-EEH
- Cre-AKG

Creatinmischungen

- Hyperfusion
- CreaXtrem
- Crea Pump
- Crea Pump Extreme
- X-Blast
- X-Pump

Creatin mit Matrix

- CellMax
- Hi-Tec Creatine
- Cre-AKG
- X-Pump

5 Fatburner / Carnitin Energizer

Fatburner

- Chitosan
- CLA
- EPA / DHA / GLA
- Fat Attack
- HCA
- MCT-Öl
- Pyruvate
- Thermodyn
- Tyrosine

Carnitin

- Carnitin
- Carni Juice

Energizer

- Power Guarana
- Power Juice
- Speed

6 Weight Gainer / Kohlenhydrate

- Glucofast
- Super Mass
- Cellforce
- Build Up
- CellMax

7 Ergogenics

- Adaptogen
- Anabolic Stack
- Anabolic Juice
- Beta Alanine
- Citrullin Malate
- Ecdysone
- Enzymes
- HMB
- Hypoinsul
- Octan FX
- Ribose

Hinweis:

Dieser Wegweiser dient lediglich als Orientierungshilfe und ist nicht als Gesetz zu verstehen. Da jeder Mensch unterschiedlich auf Supplements oder Nahrungsergänzungen reagiert, sollten Sie selbst testen, was für Sie am besten geeignet ist.