



HOW TO HAMMER

Energiequellen und Nahrungsergänzungsmittel für Ausdauersportler



Guaranteed since 1987

Fuel Right, Feel Great!®

HOW TO HAMMER

Hammer Nutrition Energiequellen und Nahrungsergänzungsmittel
für Ausdauersportler



Seit 1987 verhelfen wir Athleten und Athletinnen mit unserer gesunden Sportnahrung zu Höchstleistungen!



Von links: **Buddy van Vugt** - Hammer Nutrition Europa
Brian Frank - Hammer Nutrition Gründer und Eigentümer
Remo Thöny - Hammer Nutrition DACH

Lesen um erfolgreich zu sein!

Dieser Katalog beinhaltet alle wichtigen Nutzungshinweise für die Hammer Nutrition Sportnahrung und auch Supplemente. Die falsche Anwendung des Besten Produktes kann zu suboptimalen Ergebnissen führen. Die Inhaltsangaben auf den Verpackungen sind limitiert. Kombiniere die Informationen aus diesem Katalog mit den auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden und von Profi-Athleten getesteten Informationen in unserem SOS – 5 Secrets of Success (5 Geheimnisse des Erfolges) und du hast eine garantierte Kombination für Gewinner! Behalte diese leistungsstarke Informationsquelle immer bei dir und greife immer wieder darauf zu. Und wie immer, wenn du weitere Fragen hast, zögere nicht und melde dich noch heute bei uns! Keep Hammering!



Brian Frank

Brian Frank
Hammer Nutrition Gründer und Eigentümer

AUF DEM TITELBLATT: TAMARA BURKHARDT BEIM SWISS EPIC

Keine der Aussagen in diesem Handbuch dürfen als medizinischer Ratschlag verstanden werden oder Ansprüche auf Heilung von Krankheiten erheben. Diese Produkte können keinen Hitzschlag, eine Hyponatriämie oder andere Folgen einer übermäßigen körperlichen Erschöpfung verhindern. Du, der Sportler, musst auf deinen Körper hören und deinen gesunden Menschenverstand einsetzen, um schwere Verletzungen zu vermeiden. Keine, der in dieser Anleitung enthaltenen Aussagen wurde von der Lebensmittelbehörde (Food and Drug Administration) bewertet. Du solltest einen Arzt konsultieren, wenn du irgendwelche vorbestehenden Gesundheitsprobleme hast.

© 2023, Hammer Nutrition DACH. Diese Information ist urheberrechtlich geschützt. Du kannst diese Informationen gerne weitergeben, solange der Copyright-Hinweis, die Telefonnummer und/oder die URL angegeben werden. Der Inhalt muss unverändert bleiben und die ursprüngliche Urheberschaft muss anerkannt werden.

INHALTSVERZEICHNIS

5 GEHEIMNISSE DES ERFOLGES

Kurzanleitung

- 1) Ernährung vor dem Training/Wettkampf 5
- 2) Die richtige Menge an Kalorien 6
- 3) Die richtige Zufuhr an Flüssigkeit 7
- 4) Die richtige Menge an Elektrolyten 8
- 5) Die richtige Regeneration 9

ENERGIEQUELLEN

Fuel right, Feel great!

Verpflegungs-Konzept Standard.....	12
Hammer Gel®	14
Endurolytes®	16
HEED®	18
Perpetuem®	20
Sustained Energy.....	22
Recoverite®	24
Vegan Recoverite®	26
Hammer PHOOD	27
Hammer Bar	28
Whey Protein Bar	29
Vegan Protein Bar.....	30
Whey Protein	31
Vegan Protein	32
Soja Protein	33

SUPPLEMENTE

Daily Essentials

Race Caps Supreme	37
Premium Insurance Caps	38
EndurOmega	40

Peak Performance

Anti-Fatigue Caps	41
Energy Surge	42
Endurance BCAA+	43
Race Day Boost	44
Fully Charged	45

Superior Recovery

Tissue Rejuvenator	47
Vegan Tissue Rejuvenator	48
AO Booster	49

Well Being

Essential Mg	50
LSA Caps	51
PSA Caps	52
Digest Caps.....	53
Phytolean	54
Clear Day	55
Endurance C	56
Enduro D	57

CBD

Der Goldstandard

Hammer CBD.....	58-62
-----------------	-------



SOS 5 Erfolgsgeheimnisse bei der Ernährung im Ausdauersport



DIE GEHEIMNISSE ZU DEINEM ERFOLG

Das SOS - 5 Secrets of Success ist die "Bibel" der Energieversorgung im Ausdauersport. Dies ist der allumfassende, erfolgssichere Leitfaden, der garantiert die besten Ergebnisse bei jeder sportlichen Anstrengung unterstützt. Diese Broschüre fasst das Wissen zusammen, das wir in mehr als drei Jahrzehnten rigoroser Forschung und Feldtests gewonnen haben. Wende diese Prinzipien an und du wirst Erfolg haben!

LADE DEIN **KOSTENLOSES** EXEMPLAR NOCH HEUTE HERUNTER! hammernutrition.at/ch/de

Unsere Philosophie:

WENIGER IST MEHR

ECHTE PRODUKTE FÜR ECHTE SPORTLER



Unsere Ernährungs-Empfehlung:

Kalorien pro Stunde:	120 bis 180 kcal (+)
Flüssigkeit pro Stunde:	500–800 ml (+)
Elektrolyte pro Stunde:	1 bis 6 Endurolytes® Kapseln, 1 bis 2 Endurolytes Extreme Kapseln, 1 bis 2 scoops Endurolytes Extreme-Pulver, 1 bis 2 Endurolytes Fizz

Hammer Nutrition vertritt seit mehr als 30 Jahren den Ansatz "weniger ist mehr". Die richtige Verpflegung wird erreicht, indem man die geringste Menge, die notwendig ist, zu sich nimmt, damit man sich Stunde für Stunde gut fühlt. Unsere Philosophie: Echte Produkte für Echte Sportler. Seit über 30 Jahren benutzen wir gesunde, natürliche Zutaten für unsere Produkte. Deshalb nennen wir die Produkte auch „Reformkost für Athleten“. Alle Produkte werden OHNE raffinierten Zucker, Rohrzucker oder Fruchtzucker und auch ohne künstliche Süsstoffe, Aromen oder Farbstoffe erzeugt. Wenn du unsere Hammer Produkte beim Sport einsetzt, wirst du den Unterschied erleben.



1

5 Erfolgsgeheimnisse der Ernährung

ERNÄHRUNG VOR DEM TRAINING/WETTKAMPF

WANN UND WIE VIEL DU VOR DEM TRAINING/
WETTKAMPF ESSEN SOLLTEST



Unsere Ernährungs-Empfehlung:

Das richtige Timing und die richtige Anzahl an Kalorien vor jedem Training oder Wettkampf stellen sicher, dass das volle Maximum aus jeder Einheit gewonnen werden kann – ganz egal was für Ziele du hast, wie intensiv oder wie lange du unterwegs bist. Iss die letzte Mahlzeit 3 Stunden vor dem Training/Wettkampf: 300-500 kcal komplexe Kohlenhydrate und etwas Protein. Für den „Extra-Kick“ vor dem Start: Nimm 10 Minuten vorher ein Hammer Gel ein.



Schlafen. Essen. Mach einen Zeitplan für deine Ernährung, mit der richtigen Ernährung und Einteilung bist du jeden Tag zu Höchstleistungen fähig



Wenn du vor dem Start noch etwas zu dir nehmen willst, dann nimm 10 Minuten vorher ein Hammer Gel



Stopfe am Tag vor dem Wettkampf nicht einfach alles in dich hinein. Ein richtiges Carbo-Loading findet durch die richtige Regeneration Tag für Tag statt.



Am Abend vor dem Wettkampf solltest du leicht und gesund essen und trinken: keine Einfachzucker, keine gesättigten Fettsäuren sowie keinen Alkohol. Iss nur so viel, bis du satt bist.



2

5 Erfolgsgeheimnisse der Ernährung

DIE RICHTIGE MENGE AN KALORIEN

WAS UND WIE VIEL DU WÄHREND DES TRAININGS/ WETTKAMPFES ZU DIR NIMMST, KANN DEN UNTERSCHIED ZWISCHEN ERFOLG UND VERSAGEN AUSMACHEN.



Unsere Ernährungs-Empfehlung:

Verlege dich moderat: 120-180 kcal pro Stunde während des Sports als Grundregel. Die Kalorienmenge ist individuell und abhängig von der Sportart, der körperlichen Verfassung sowie dem Stoffwechsel. Nimm nur komplexe Kohlenhydrate wie zum Beispiel Maltodextrin zu dir. Verzichte auf einfach Zucker, damit deine Fettverbrennung nicht beeinträchtigt wird. Für Trainings/Wettkämpfe, die länger als 2 Stunden dauern sollte die Verpflegung auch Protein enthalten. Optimal ist ein Verhältnis von 8:1 Kohlenhydraten zu Protein, damit dein Muskeleiweiß nicht angegriffen wird. **FAKT:** der Körper kann unter hoher Belastung nicht die gleichen Menge aufnehmen, die er während der Aktivität verbraucht.



Mit der Einnahme von 120-180 (+) kcal pro Stunde gewährleistest du eine stetige Energiebereitstellung, die deinen Fettstoffwechsel nicht beeinträchtigt.



Während Aktivitäten von 2 Stunden oder länger zieht der Körper zwischen 5-15% der benötigten Kalorien aus Proteinen, dies entweder aus der zugeführten Verpflegung oder aus der Muskelmasse.



Während der Belastung eignen sich vor allem pflanzliche Proteine zur Einnahme. Im Gegensatz zu tierischen Eiweißen entsteht durch die Verwertung von pflanzlichen Proteinen kein Ammoniak – welches maßgeblich für die Ermüdung verantwortlich ist



Für Trainings/Wettkämpfe bis maximal 2-3 Stunden kann eine reine Kohlenhydrat-Verpflegung gegenüber einer Kohlenhydrat- Protein-Verpflegung besser geeignet sein.



3

5 Erfolgsgeheimnisse der Ernährung

DIE RICHTIGE ZUFUHR VON FLÜSSIGKEIT

WAS DU WISSEN MUSST, UM IM FLOW ZU BLEIBEN



Unsere Ernährungs-Empfehlung:

Um Leistungsverluste und gesundheitliche Probleme im Zusammenhang mit einem niedrigen Natriumgehalt im Blut zu vermeiden, sollten im Normalfall nie mehr als 750ml Flüssigkeit pro Stunde zugeführt werden. Dies hängt maßgeblich vom Körpergewicht und den Trainings/Wettkampf-Bedingungen ab:

- Durchschnittliche Sportler, durchschnittliche Temperaturen:
Ca. 600 bis 750 ml Flüssigkeit pro Stunde
- Leichtere Athleten oder kühlere Temperaturen:
Ca. 450 bis 550 ml Flüssigkeit pro Stunde
- Schwerere Athleten oder heißere Temperaturen:
Ca. 800 bis 900 ml Flüssigkeit pro Stunde



Achte jeden Tag auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr



Der Verbrauch an Flüssigkeit während des Trainings/Wettkampfes hängt von den Außentemperaturen und der Schweiß-Rate ab.



Versuche nicht die gleiche Menge an verbrauchter Flüssigkeit wieder zuführen zu wollen.



Versuche nicht extra viel Flüssigkeit vor einem Training/Wettkampf zu konsumieren. Das funktioniert nicht.



4

5 Erfolgsgeheimnisse der Ernährung

DIE RICHTIGE MENGE AN ELEKTROLYTEN

VERSORGE DICH MIT DEN ESSENTIELLEN MINERALIEN UM STARK ZU BLEIBEN



Unsere Ernährungs-Empfehlung:

Um eine konstante Leistung während langer Trainings oder Wettkämpfe erbringen zu können, muss das volle Spektrum an Elektrolyten konsequent und komplett wieder zugeführt werden. Elektrolyte pro Stunde: entweder 1-6 Endurolytes, 1-2 Endurolytes Extreme oder 1-2 Endurolytes Fizz. Die Menge der benötigten Elektrolyte setzt sich aus den Trainings/Wettkampfbedingungen, Temperaturen, Körpergewicht, Trainingszustand und Schweißrate zusammen.

*Extreme Bedingungen können eine höhere Zufuhr von Elektrolyten erfordern.



Die Zufuhr von Elektrolyten ist notwendig, unabhängig von den Temperaturen und den Wetterbedingungen.



Mittels Endurolytes®, Fizz oder Endurolytes Extreme kannst du dem Körper während dem Training/Wettkampf die benötigte Menge an Elektrolyten hinzufügen.



Der Körper benötigt nur 500 bis 2.300 Milligramm Natrium pro Tag. Diese Menge kann problemlos durch die tägliche Ernährung aufgenommen werden. Ein hoher Natriumgehalt in der täglichen Ernährung führt zu einem höheren Verbrauch unter Belastung und erfordert wiederum eine höhere Zufuhr an Natrium zur Wiederauffüllung.



5

5 Erfolgsgeheimnisse der Ernährung

DIE RICHTIGE REGENERATION

*ERHOLE DICH HEUTE GUT, UM MORGEN
MAXIMALE LEISTUNG ZU BRINGEN*



Unsere Ernährungs-Empfehlung:

Innerhalb von 30 Minuten nach dem Training/Wettkampf sollte folgendes konsumiert werden:

- 600–900 ml Wasser
- 30 bis 60 g Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Wert
- 20 g Protein, zu bevorzugen ist ein Whey Isolat
- Ergänzende Endurance BCAA+ und Mikronährstoffe



Nimm 30-60 Gramm komplexe Kohlenhydrate unmittelbar nach dem Training zum Auffüllen der Glykogenspeicher zu dir.



Whey Protein Isolat (kein Konzentrat) ist praktisch laktose und fettfrei, somit ideal für eine optimale Regeneration.



Befolge ein 3:1 Kohlenhydrat-Protein-Verhältnis (wie im Hammer Recoverite vorhanden) um Muskelkater zu vermeiden und optimal zu regenerieren.



Ein Multivitamin- und Mineralstoffpräparat versorgt den Körper mit den notwendigen Vitamin und Mineralstoffen, die unter Belastung verbraucht worden sind.

ENERGIEQUELLEN

Hammer Nutrition stellt echte Sportnahrung her, kein zuckerhaltiges Junkfood, wir verzichten auf alle Einfachzucker und künstlichen Zusätze. Nach dem Motto „Echte Produkte für Echte Sportler“

Hammer-Produkte enthalten keinen raffinierten Zucker, kein überschüssiges Natrium, keine Zitronensäure, keine künstlichen Süßstoffe, Farbstoffe oder Aromen - Nur die gesündesten, natürlichen Zutaten sind gut genug für uns. Wir stellen nicht nur die besten Produkte her, sondern wir wissen auch, wie man sie einsetzt,

um dich in Rekordzeit und mit einem Lächeln im Gesicht ans Ziel zu bringen. Verwende Hammer Nutrition nach unserer Empfehlung und dein Erfolg ist garantiert. Mehr als 35 Jahre Arbeit mit Tausenden von Athleten auf der ganzen Welt, die jede erdenkliche Art von Ausdauerwettkampf absolviert haben, haben dies bewiesen.

ÜBERSICHTTABELLE	VOR DEM TRAINING/ WETTKAMPF		WÄHREND DES TRAININGS/ WETTKAMPFES		ERHOLUNG	TÄGLICH
	3 Stunden vorher	10 min vorher	2-3 Stunden	3+ Stunden	Innerhalb von 30 min nach dem Training/ Wettkampf	nach Bedarf
Hammer Gel®		✓	✓			
Endurolytes®		✓	✓	✓	✓	
HEED®		✓	✓			
Perpetuem®	✓	✓		✓		
Sustained Energy	✓	✓		✓		
Recoverite® & Vegan Recoverite®					✓	✓
Raw Energy Riegel	✓				✓	✓
Whey Protein-Riegel & Vegan Protein-Riegel					✓	✓
Whey, Vegan, & Soy Protein					✓	✓



Mögliches Verpflegungs

Vorbereitung



Konzept Standard

Aktivität



2h

3h

4h

Erholung



OPTIONAL



<30min

<30min

Pro Stunde:
Kalorien: 120 – 180 kcal (+/-)
Flüssigkeit: 500 – 800 ml (+/-)
Elektrolyte: 1-3 Endurolytes / 1-2 Endurolytes Extreme/FIZZ

Je nach Bedürfnis können die Getränke gewählt werden:

- FIZZ (Elektrolyte ohne KHS)
- HEED (Elektrolyte mit KHS)
- Perpetuem (lange Belastungen hauptsächlich aerob)
- Sustained Energy (lange Belastungen mit anaeroben Anteilen)

Recoverite Shake nach Belastung
Anschließend eine Mahlzeit

Nach der Belastung:
Tissue Rejuvenator (unterstützt die Regeneration erheblich
bei harten Trainingsphasen, Rennen oder auch in der
Rekonvaleszenz)

Hammer Gel®

Echter Ausdauer-Treibstoff

- Solide, nachhaltige Energie
- Kein Zucker Crash
- Leicht zu verdauen

PORTIONSGRÖSSE: 1,7 EL (33 g)

Enthält 80 bis 100 kcal pro Portion, je nach Geschmacksrichtung.

VOR DEM TRAINING	WÄHREND DES TRAININGS
10 min davor	2-3 Stunden
✓	✓

ANWENDUNG

Der Bedarf an Energie ist individuell zu betrachten, dazu findest du weitere Informationen in unserem SOS – Secrets of Success und auf unserer Homepage. Bei einem Training oder Wettkampf mit einer Dauer von bis zu 2 Stunden kannst du das Hammer Gel als primäre Energiequelle verwenden. Benutze 0,5-2,5 Portionen pro Stunde, zusammen mit 475-830ml Wasser pro Stunde. Wenn du mehr als ein Produkt als Energiequelle verwendest, stelle sicher, dass du alle zugeführten Kalorien berücksichtigst um eine korrekte Gesamtaufnahme pro Stunde zu erreichen.

HAMMER FLASK

- Nimm eine Hammer-Gel Flasche mit 26 Portionen Hammer Gel um dein FLASK zu füllen. Jede Markierung auf dem FLASK steht für eine Portion. Ein FLASK fasst bis zu fünf Portionen Gel.
- Du kannst auch Wasser für die gewünschte Konsistenz ergänzen und das FLASK dann gut schütteln. Hammer FLASK sind großartig zum Mischen von Geschmacksrichtungen und bieten Flexibilität bei der Portionsgröße an. Dies ist ökologisch



und ökonomisch perfekt. Einfach anzuwenden mit nur einer Hand.

TIPPS UND HINWEISE

- Für Trainingseinheiten oder Wettkämpfe, die länger als 2 Stunden dauern, wähle Hammer Gels, die Protein und gesunde Fette enthalten - Nocciola, Peanut Butter und Peanut Butter – Chocolate.
- Alle Hammer Gel-Geschmacks-Richtungen sind Gluten frei. Alle außer Nocciola sind vegan.
- Hammer Gel enthält verzweigte ketogene Aminosäuren, um die Energieproduktion zu unterstützen und den Muskelabbau zu reduzieren.
- Hammer Gels enthalten keine Elektrolyte. Decke deinen Elektrolytbedarf mit unserer Endurolytes®-Produktlinie.
- Hammer Gel kann als alleinige Energiequelle bei Trainingseinheiten und Wettkämpfen bis zu zwei Stunden - unter bestimmten Umständen bis zu drei Stunden - verwendet werden. Für längere Trainingseinheiten oder Wettkämpfe wähle entweder Perpetuem® oder Sustained Energy als primäre Kraftstoffquelle.
- Hammer Gel ist perfekt mit allen



anderen Hammer Nutrition Energiequellen kompatibel. Bei Ultra-Wettkämpfen reicht das Hammer Gel zwar nicht als alleinige Energiequelle aus, aber es kann gelegentlich verwendet werden um dir etwas Abwechslung zu bieten.

- Espresso Hammer Gel enthält 50 mg Koffein pro Portion.
- Tropical Hammer Gel enthält 25 mg Koffein pro Portion.
- Du kannst Hammer Gel zum Aromatisieren von Sustained Energy, Hammer Sojaprotein oder Hammer Whey Protein Smoothies etc. verwenden.
- Hammer Gel-Aromen können für eine Vielzahl von Geschmacksvariationen gemischt werden:
 - Banane + Schokolade oder Espresso = Bananensplit
 - Orange + Vanille = Crème brûlée
 - Himbeere + Orange + Banane = Fruchtpunsch
 - Himbeere + Espresso = Himbeer-Mokka
 - Vanille gemischt mit jedem anderen Geschmack, um es milder für den langfristigen Gebrauch zu machen

Thorn Bickel fährt um eine Kurve im Trailside Park. Thorn verlässt sich bei seinen MTB-Abenteuern auf Hammer Gel in den Geschmacksrichtungen Nocciola, Vanille, Heidelbeeren und Orange. Foto: Ron Winsett

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Maltodextrin - Ein komplexes Kohlenhydrat mit hohem glykämischen Index (GI). Liefert schnell wirkende, langanhaltende Energie während des Trainings und füllt die Glykogen-Speicher nach dem Training wieder auf.

Energy Smart® - (Traubensaft, Reisdextrin) - Dieser natürliche, zuckerarme Süßstoff spielt eine wichtige Rolle für den köstlichen Geschmack von Hammer Gel und trägt nur minimal zum Gesamtkohlenhydratgehalt bei. Energy Smart® ist zertifiziert; nicht gentechnisch verändert, Gluten-frei und allergenfrei.

Zitronensäure - Wird in minimalen Mengen verwendet, um die FDA-Anforderungen an den Säuregehalt zu erfüllen. Hammer Gel enthält weniger Zitronensäure als vergleichbare Produkte.

Salz - Wird nur minimal zur Konservierung, für den Geschmack und zur Unterstützung der Verdauung hinzugefügt. Keine Elektrolytquelle (siehe Endurolytes®-Produktlinie).

L-Leucin, L-Isoleucin, L-Valin - Die verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAAs) schützen vor dem Abbau von Muskelgewebe und tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei.

L-Alanin - Diese Aminosäure wird zur Deckung des Energiebedarfs verwendet, insbesondere wenn die Kohlenhydratspeicher des Körpers zur Neige gehen.

Kaliumchlorid - Quelle von Kalium und Chlorid.

Gezüchtete Dextrose (wird in Beuteln und einigen Bechern verwendet) - FDA-zugelassenes, rein natürliches Konservierungsmittel.

Kaliumsorbat (wird in einigen Bechern verwendet) - FDA-zugelassenes Konservierungsmittel.

Endurolytes®

Präzise Elektrolytergänzung

- **Vollspektrum-Formel**
- **Schnell assimiliert**
- **Vielseitige Dosierung**

DOSIERUNGSGRÖSSEN:

Endurolytes: **2 Kapseln**

Endurolytes Extreme: **1 Kapseln**

Endurolytes Extreme Pulver: **1 Messlöffel (2g)**

Endurolytes Fizz: **1 Tablette (4.4-4.5g)**

VOR DEM TRAINING	WÄHREND DES TRAINING		ERHOLUNG
	10 min vorher	2-3 Stunden	
✓	✓	✓	Innerhalb von 30 min nach dem Training ✓

Endurolytes ist eine perfekt ausbalancierte, schnell reagierende Elektrolytquelle mit vollem Spektrum. Vermeide Krämpfe, versichere eine gleichmäßige Energiebereitstellung, optimiere den Wasserhaushalt und beschleunige deine Erholung, indem du deinen Elektrolytbedarf während des Trainings adäquat abdeckst. Die Salzzufuhr mit der Nahrung, das Fitnessniveau, das Wetter, die Akklimatisierung und andere Variablen beeinflussen den Elektrolytverbrauch und die Entleerung. Wir empfehlen die folgenden Dosierungen als Ausgangspunkt um deine optimale Dosierung zu ermitteln, führe deine eigenen Versuche mit Endurolytes unter verschiedenen Bedingungen durch.

ANWENDUNG

Endurolytes: Nimm je nach Bedarf 1-6 Kapseln pro Stunde ein. Nimm eine Dosis 30-60 Minuten vor dem Training, eine Dosis jede Stunde während des Trainings und eine Dosis direkt nach dem Training.

Endurolytes Fizz: Nimm je nach Bedarf 1-2 Tabletten pro Stunde ein.

Endurolytes Extreme: Nimm eine Kapsel pro Stunde. Steigere die Menge auf 2



Kapseln (und bis zu 3) pro Stunde, wenn es die Bedingungen oder der Bedarf erfordern.

Endurolytes Extreme-Pulver: Verzehre 1-2 Messlöffel pro Stunde, gemischt in Wasser. Längeres Training oder extreme Bedingungen können höhere Dosierungen erfordern.

TIPPS UND HINWEISE

- Wenn du Fizz verwendest, gib die Tabletten in deine Trinkflasche, warte bis die Tablette vollständig aufgelöst ist und konsumiere sie dann je nach Bedarf, um den richtigen Flüssigkeits- und Elektrolytgehalt aufrechtzuerhalten.
- Endurolytes Fizz enthält keine giftigen Chemikalien (wie z. B. Polyethylenglykol), künstliche Aromen oder künstliche Süßstoffe, die in anderen Elektrolyt-Brauseprodukten enthalten sind.
- Endurolytes Extreme Pulver kann anderen flüssigen Energiequellen beigefügt werden um den Elektrolytgehalt zu erhöhen.
- Endurolytes Extreme Pulver eignet sich gut für Trinkrucksäcke da es keine Rückstände hinterlässt.

WÄHLE DEINE ENDUROLYTES®

KAPSELN MIT WASSER

GETRÄNKE MIT GESCHMACK

Wenn du:

- nicht an Krämpfen leidest
- nur wenig/leicht schwitzt
- bis zu 6 Kapseln pro Stunde einnehmen kannst
- kleinere Dosen von Salz bevorzugst

Wenn du:

- Probleme mit Krämpfen hast
- eher viel schwitzt
- Salzflecken auf der Kleidung/Haut nach dem Training bekommst
- dich in extrem heißer Umgebung befindest

Wenn du:

- Probleme mit Krämpfen hast
- eher viel schwitzt
- Salzflecken auf der Kleidung/Haut nach dem Training bekommst
- dich in extrem heißer Umgebung befindest

Wenn du:

- nicht an Krämpfen leidest
- nur wenig/leicht schwitzt
- kleinere Dosen von Salz bevorzugst



Endurolytes



Endurolytes Extreme



Endurolytes Extreme Pulver



Endurolytes Fizz

- Wenn du Fizz oder Endurolytes Extreme Pulver verwendest, wird empfohlen, auch Endurolytes oder Endurolytes Extreme Kapseln mitzuführen. Sollten Krämpfe oder andere Symptome eines Elektrolytmangels auftreten, sind die Kapseln viel einfacher zu konsumieren und werden

viel schneller absorbiert.

- Ingwerwurzel wird nur in Endurolytes und Endurolytes Extreme verwendet. Es enthält Zingeron- und Capsaicin-Verbindungen, die bei direktem Kontakt eine brennende Wirkung auf Mund und Rachen haben können. Wir raten davon ab, die Kapseln zu öffnen.

HEED®

Das echte Sportgetränk

- **Hält die Energie aufrecht ohne Zuckersturz**
- **Reduziert Krämpfe**
- **Puffert Milchsäure**
- **Unterstützt die Zahngesundheit**

PORTIONSGRÖSSE: 1 gestrichener
Messlöffel (30-32g)

Enthält 110 Kalorien pro Portion

VOR DEM TRAINING	WÄHREND DES TRAININGS
10 min vorher	2-3 Stunden
✓	✓

Die "Ein-Flaschen-Lösung" für Sportler, die ein Getränk gegenüber Gel und Wasser bevorzugen. HEED enthält ein vollständiges Elektrolytprofil und wichtige Zusatznährstoffe. Es kann zur Deckung des gesamten Nährstoffbedarfs bei kurzen Trainingseinheiten oder als Teil eines umfassenden Systems bei lang andauernden Aktivitäten verwendet werden.

ANWENDUNG

Die Dosierung ist individuell unterschiedlich. Lies das „Secrets of Success“ für weitere Informationen. Mische 0,5-2 Messlöffel HEED in 475-828 ml Wasser und trinke schluckweise während des Trainings oder Wettkampfes.



TIPPS UND HINWEISE

- Für viele Sportler decken 1-2 Messlöffel HEED den Elektrolytbedarf unter normalen Bedingungen vollständig ab.
- In heißeren Klimazonen oder bei längeren Aktivitäten solltest du Endurolytes® oder Endurolytes Extreme hinzufügen.
- In jedem Fall wird die Mitnahme von Reserve-Endurolytes-Kapseln empfohlen.
- Wenn die Belastung länger als 2-3 Stunden dauert, kann Perpetuem® oder Sustained Energy von Vorteil sein.
- Cherry Bomb HEED enthält 25 mg Koffein und 500 mg Taurin





Ultraläufer und Race Direktor Jessie Pappenfus joggt bei einem früh morgentlichen training in Whitefish, Montana. Jessie ernährt sich bei Ihren langen Bergläufen mit Hammer Energiequellen und Recoverite am Ende.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Maltodextrin - Ein komplexes Kohlenhydrat mit hohem glykämischen Index (GI), das ideal ist, um während des Trainings schnell wirkende, langanhaltende Energie zu liefern und die Glykogen-Speicher des Körpers nach dem Training wieder aufzufüllen. **Xylit** - Dieser natürliche Süßstoff ist in einer Vielzahl von faserhaltigen Früchten und Gemüse enthalten. Es fördert die Mundgesundheit, da es nicht zu säureproduzierenden Bakterien, die Karies verursachen, fermentiert. HINWEIS: Xylitol ist für den Konsum durch Hunde ungeeignet; daher empfehlen wir dir, deinem Hund keine Xylit-haltigen Produkte zu füttern, einschließlich HEED oder Recoverite. **Vollständiges Elektrolytprofil** - Der vollständige Anteil an Natrium, Chlorid, Kalzium, Magnesium und Kalium hilft dabei, die Leistung vieler wichtiger Körperfunktionen während des Trainings aufrechtzuerhalten und schützt gleichzeitig gegen Muskelkrämpfe. **L-Carnosin** - Einer der vielseitigsten und nützlichsten Nährstoffe, die es gibt. Es puffert Milchsäure während des Trainings und bietet anti-oxidative

Unterstützung. **Glycin** - Diese Aminosäure unterstützt die Muskelreparatur und schützt das Kollagen in den Gelenken. Darüber hinaus hat Glycin einen natürlich süßen Geschmack und trägt so zum köstlichen Geschmack von HEED bei. **L-Tyrosin** - Unterstützt die Funktion der Nebennieren, der Prostata und der Schilddrüse, die für die Produktion und Regulierung zahlreicher Schlüsselhormone verantwortlich sind. Dies trägt zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und zur Verkürzung der Erholungszeit bei. **Mangan** - Dieses Spurenelement ist für optimale Enzymreaktionen der Muskelzellen und für die Umwandlung von Fettsäuren und Proteinen in Energie notwendig. **Chromemate®-Markenchrompolynicotinat** - Dieses Spurenelement trägt zur Regulierung des Blutzuckerspiegels bei und spielt eine wichtige Rolle bei der Synthese von Glukose, Fettsäuren und Aminosäuren.

Perpetuem®

Diesel für Ausdauersportler

- **Stabilisiert Energie und Blutzucker**
- **Maximiert den Fettstoffwechsel**
- **Schützt die Muskulatur**

PORTIONSGRÖSSE: 2 gestrichene Messlöffel (69g)

Enthalten 260 bis 270 kcal, je nach Geschmacksrichtung

VOR DEM TRAINING		WÄHREND DES TRAININGS
3 Stunden zuvor	10 min zuvor	
✓	✓	3+ Stunden ✓

Perpetuem wurde entwickelt, um den spezifischen Makronährstoffbedarf von Ausdauerwettkämpfen zu decken, die mehrere Stunden bis mehrere Tage dauern. Es besteht zu 75% aus langkettigen Kohlenhydraten, 13% Fettsäuren und 10% Protein. Diese einzigartige Mischung ist leicht verdaulich, liefert gleichmäßige Energie, stillt den Hunger, optimiert die Fettverbrennung und minimiert den Muskelabbau.

ANWENDUNG

Die Dosierung ist individuell unterschiedlich. Dazu findest du weitere Informationen im „Secrets of Success“ oder auf unserer Homepage.

EIN-STUNDEN-FLASCHEN

Füge die für eine Stunde notwendige Menge an Nährstoffen in 475-828 ml Wasser und verbrauche stündlich eine Flasche. Diese Option wird von denjenigen bevorzugt, die ihre Kalorien und das Wasser zusammen zu sich nehmen möchten oder aromatisierte Getränke dem Wasser vorziehen. Sie ist am effektivsten, wenn eine einfache Möglichkeit zum Nachfüllen besteht, z. B. auf Rundkursen oder bei Verwendung eines



Begleitfahrzeugs. Andernfalls solltest du die Flaschen beim Nachfüllen mischen.

MEHR-STUNDEN-FLASCHEN

Multipliziere deinen stündlichen Kalorienbedarf mit der Dauer der geplanten Aktivität. Wenn du 1,5 Messlöffel pro Stunde verbrauchst und eine vierstündige Aktivität planst, gib 6 Messlöffeln in eine Flasche mit Wasser. Füge jeweils ein paar Messlöffel hinzu und schüttele die Flasche dabei um Wasser und Pulver zu vermischen. Nimm alle 15-20 Minuten ein paar kleine Schlucke. Vielleicht möchtest du die Außenseite der Flasche mit „stündlichen“ Portionen markieren, um deinen Verbrauch besser verfolgen zu können. So könntest du dich selbst für viele Stunden ausreichend mit Energie versorgen. Der Bedarf an Wasser und Elektrolyten sollte durch andere Quellen gedeckt werden.

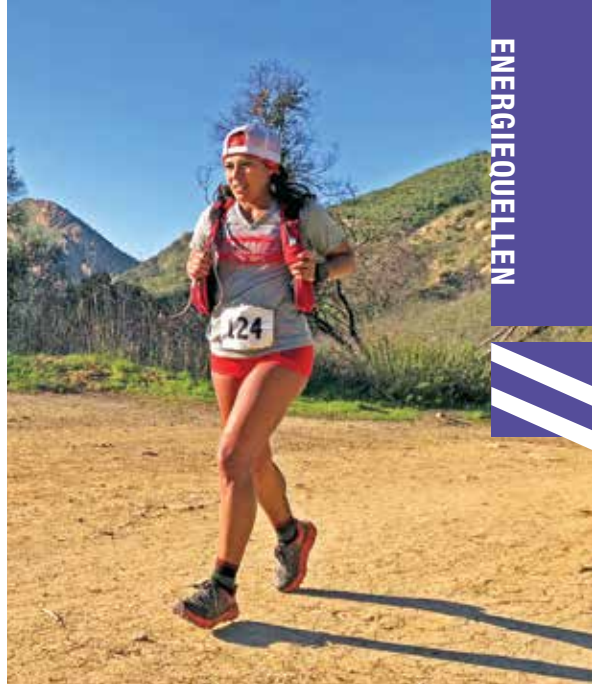
PASTE

Verwende einen Mixer oder eine Schüssel und einen Löffel, um einen Messlöffel Perpetuem-Pulver mit einer kleinen Menge Wasser zu vermischen und füge nach und nach Wasser hinzu, bis eine dicke, pastenartige Konsistenz entsteht. Fülle eine Hammerflasche mit dem Konzentrat. Je nach Konzentration der

Mischung reicht eine Flasche für 2 bis 4 Stunden. Führe, wie bei der Mehrstundenflasche, zusätzliches klares Wasser und Elektrolyte mit, um diesen Bedarf zu decken.

TIPPS UND HINWEISE

- Verwende Perpetuem bei einem Training, das insgesamt drei Stunden oder länger dauert.
- Denke daran, dass eine stärker konzentrierte Mischung einen stärkeren/ süßeren Geschmack hat.
- Da Perpetuem keine künstlichen Konservierungsstoffe enthält, sollte es NICHT zu viele Stunden vor dem Gebrauch vorgemischt werden, insbesondere bei warmem Wetter.
- Um die Frische zu verlängern, versuche die gewünschte Pulvermenge in eine halbe Flasche Wasser zu mischen und in der Nacht vor der Verwendung einzufrieren. Dann Kurz vor der Abfahrt mit Wasser auffüllen.



Vivian La Berreda hammert mit Perpetuem als **Schlüsselpunkt ihrer Ernährung während der 13 Stunden beim Sean O'Brien 100k-Lauf.**

Photo: Ricardo Cuevas

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Maltodextrin - Ein komplexes Kohlenhydrat mit hohem glykämischen Index (GI), ideal für die Bereitstellung von schnell wirkender, langanhaltender Energie während des Trainings. **Isoliertes Sojaprotein** - Eine trockene, pulverförmige Lebensmittelzutat, die von den anderen Bestandteilen der Sojabohne abgetrennt oder isoliert wurde; so dass sie 90 bis 95 Prozent Protein enthält und nahezu frei von Kohlenhydraten und Fetten ist **Energy Smart®** (Traubensaft, Reisdextrin) - Dieser völlig natürliche, zuckerarme Süßstoff spielt eine wichtige Rolle für den köstlichen Geschmack von Perpetuem und trägt gleichzeitig nur minimal zum Gesamtkohlenhydratgehalt bei. Energy Smart® ist zertifiziert gentechnikfrei, Gluten- frei und allergenfrei **Sojalecithin** - Ein Extrakt aus Sojabohnen Öl. Lecithin ist eine leicht verdauliche Quelle für gesundes Fett. Es trägt dazu bei, ein Sättigungsgefühl zu erzeugen und unterstützt die natürliche Fettverbrennung des Körpers. **Natrium(dreibasisches) Phosphat** - Diese Verbindung verbessert die Funktion aller drei ATP-produzierenden Energiesysteme des Körpers; das kurzfristige ATP-CP-System, das mittelfristige Milchsäure-System und das langfristige Sauerstoff-/Aerob-System. Ein Hauptvorteil von **Natrium(dreibasischem) Phosphat** ist seine Fähigkeit, den Säuregehalt des Blutes zu puffern und durch die Neutralisierung von überschüssigen Wasserstoff Ionen in der Muskelzelle ein ideales Säure-Basen- Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Die wirksame Pufferung von Milchsäure verlängert die Energieproduktion. Dieser Nährstoff erhöht auch das

2,3-Diphosphoglycerat (2,3- DPG). Dieses in den roten Blutkörperchen vorkommendes Bestandteil hilft bei der Freisetzung von Sauerstoff aus dem Hämoglobin in die Muskelzellen. Ein Anstieg von 2-3 DPG verbessert die Verfügbarkeit von Sauerstoff für die arbeitenden Muskeln während des Trainings. **L-Carnosin** - Dieses Dipeptid (eine Kombination aus zwei Aminosäuren) ist ein starker Milchsäurepuffer. Es bietet außerdem anti-oxidative Unterstützung. **L-Carnitin-Tartrat** ist ein Produkt, das L-Carnitin in Chelatform ("gebunden") an L-Tartrat enthält, das ein Salz der Weinsäure ist. L-Carnitin ist der Schlüsselnährstoff, der am Transport von Fettsäuren in die Zelle zur Energieproduktion beteiligt ist. Tartrat ist ein starkes Antioxidans. **Cholinbitartrat** - Eine Art Vitamin des B-Komplexes, das bei der effizienten Nutzung der Körperfettspeicher als Energie hilft. Cholinbitartrat unterstützt auch die verbesserte Wahrnehmung, das Lernen und das Gedächtnis. **Stevia** - Ein natürlicher, kalorienfreier Süßstoff, der aus den Blättern der Stevia Rebaudiana; einer in Mittel- und Südamerika beheimateten Pflanze, gewonnen wird. Im Gegensatz zu Zucker beeinflusst es weder den Blutzuckerspiegel noch den Zahnkaries. **Chromium Polynicotinate** - Dieses Spurenelement hilft bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und spielt eine wichtige Rolle bei der Energieproduktion.

Sustained Energy

Der originale Ultra-Kraftstoff

- Lang anhaltende Energie
- Milchsäure-Pufferung
- Schutz der Muskelmasse

PORTIONSGRÖSSE: 3 gestrichene Messlöffeln (85g)

Enthält 320 kcal pro Portion

VOR DEM TRAINING		WÄHREND DES TRAININGS
3 Stunden zuvor	10 min zuvor	3+ Stunden
✓	✓	✓

Das weltweit erste mit Protein angereicherte Sportgetränk ist nach wie vor ein Favorit bei Sportlern, die lange Strecken zurücklegen und eine geschmacksneutrale Energiequelle bevorzugen. Das Verhältnis von 7:1 zwischen Kohlenhydraten und Proteinen ist besonders beliebt bei ektomorphen, hyper-metabolischen Körpertypen, die bei hohem Trainingsvolumen um den Erhalt der Muskelmasse kämpfen, aber Fettsäuren nicht effizient verdauen oder verbrennen können.

ANWENDUNG

Wie bei Perpetuem® kannst du Sustained Energy auf drei verschiedene Arten mischen und konsumieren (die Ein-Stunden- Flasche, die Mehr-Stunden- Flasche und Paste), je nach deinen Bedürfnissen. Siehe die Mischanleitung für Perpetuem. Probiere es einfach aus um die beste Option für dich zu bestimmen. Verwende Perpetuem bei einer Trainingsdauer von drei Stunden oder mehr.

TIPPS UND HINWEISE

- Sustained Energy enthält keine künstlichen Konservierungsstoffe.



Mische es nicht zu früh vor der Verwendung an um zu verhindern dass es schlecht wird.

- Sustained Energy ist ohne Geschmackszusatz.
- Wenn du einen Geschmack wünschst, solltest du eine Kombination mit Hammer Gel® in Betracht ziehen, wobei der Gesamtkaloriengehalt innerhalb des gewünschten Verbrauchsbereichs bleiben sollte.
- Sustained Energy kann die ideale Kraftstoffwahl sein, wenn die Trainingsintensität höher ist (ca. 70-85% der maximalen Herzfrequenz); Perpetuem bietet sich eher an wenn die Trainingsintensität eher aerob ist (unter 70% der HF).

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Maltodextrin - Ein komplexes Kohlenhydrat mit hohem glykämischen Index (GI), ideal für die Bereitstellung von schnell wirkender, langanhaltender Energie während des Trainings. **Isoliertes Sojaprotein** - Ein trockener, pulverförmiger Nahrungsbestandteil, der von den anderen Bestandteilen der Sojabohne abgetrennt oder isoliert wurde, so dass er zu 90-95 % aus Protein besteht und nahezu kohlenhydrat- und fettfrei ist.

L-Carnosin - Dieses Dipeptid (eine Kombination aus zwei Aminosäuren) ist ein starker Milchsäurepuffer. Es bietet auch anti-oxidative Unterstützung. **L-Carnitin-Tartrat** ist



ein Produkt, das L-Carnitin in Chelatform ("gebunden") an L-Tartrat enthält, das ein Salz der Weinsäure ist. L-Carnitin ist der Schlüsselnährstoff, der am Transport von Fettsäuren in die Zelle zur Energieproduktion beteiligt ist. Tartrat ist ein starkes Antioxidans. **Cholinbitartrat** - Eine Art Vitamin des B-Komplexes, das bei der effizienten Nutzung der Körperfettspeicher als

Energie hilft. Cholinbitartrat unterstützt auch eine verbesserte Kognition (Lernen, Gedächtnis). **Chromium Polynicotinate** - Dieses Spurenelement hilft bei der Regulierung des Blutzuckers und spielt eine wichtige Rolle bei der Energieproduktion.

Recoverite®

Erholung ist wichtig. Mach es richtig.

- Füllt Muskel- und Glykogenspeicher wieder auf
- Stellt die Muskelkraft wieder her
- Reduziert Muskelkater und Müdigkeit

SERVIERGRÖSSE: 2 gestrichene Messlöffeln (49g)

Enthält 170 kcal pro Portion

REGENERATION	TÄGLICH
innerhalb von 30 Minuten nach dem Training	Je nach Bedarf
✓	✓

Recoverite ist genau das, was dein Körper braucht, um das Beste aus jeder Aktivität herauszuholen. Recoverite vereint komplexe Kohlenhydrate und reines Molkeneiweiß im 3:1-Verhältnis. 3 Gramm der Aminosäure L-Glutamin pro Portion.

ANWENDUNG

Mische 2 Messlöffeln mit 475-850 ml Wasser. Sofort nach dem Training konsumieren. Wenn du nach dem Training keine Gelegenheit hast etwas zu essen, nimm innerhalb einer Stunde eine zweite Portion zu dir.

TIPPS UND HINWEISE

- Die Molkenprotein Komponente von Recoverite wird zwar aus Milchprodukten gewonnen, ist aber zu 97 % laktose-frei und wird daher von den meisten Menschen gut vertragen - auch von solchen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten.
- Für den besten Geschmack mische es mit nicht mehr als 475-850 ml Wasser
- Für beste Ergebnisse nicht mit Milch oder Milchersatzprodukten kombinieren, da dies das bevorzugte



Kohlenhydrat: Protein-Verhältnis verändert und somit die Verdauungsgeschwindigkeit verringern kann.

- Bereite Recoverite vor deinem Training vor, indem du zwei Messlöffeln in eine saubere, trockene Flasche gibst. Füge Wasser hinzu und benutze es nach Beendigung des Trainings. Um den besten Geschmack und die beste Wirksamkeit des Produkts zu gewährleisten, mische es nicht im Voraus mit Wasser.
- Die gebrauchsfertigen Portionspackungen sind für die Einnahme unterwegs gut geeignet.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Maltodextrin - Ein komplexes Kohlenhydrat mit hohem glykämischen Index (GI), ideal für die Bereitstellung schnell wirkender, langanhaltender Energie während des Trainings und zum Auffüllen der Energiespeicher (Glykogen) des Körpers nach dem Training.

Molkenprotein-Isolat - Die am besten bioverfügbare aller Proteinquellen und die beste Quelle von Aminosäuren für die Reparatur von Muskelgewebe und die Unterstützung des Immunsystems. **L-Glutamin**

- Die am häufigsten in den Muskeln vorkommende Aminosäure, L-Glutamin, spielt eine wichtige Rolle bei der Glykogen-Synthese und hilft bei der Reparatur und dem Wiederaufbau von Muskelgewebe. Es hat sich gezeigt, dass es dabei hilft, den Glutathion-Spiegel zu erhöhen; das wichtigste Antioxidans für die Gesundheit des Immunsystems. Glutamin trägt auch zur Freisetzung von Wachstumshormonen und zur Gesundheit der Verdauung bei. **Chromemate®** Chrompolynicotinat - Dieses Spurenelement trägt zur Regulierung des Blutzuckers



Barbora Kršmaru, Mitglied des Hammer OCR Teams in der Tschechischen Republik, stürmt während des Gladiator Race Lanškroun nach vorne. Foto: Milan Macko

bei und spielt eine wichtige Rolle bei der Synthese von Glukose, Fettsäuren und Aminosäuren. Während der Erholung erleichtert Chrom die Kohlenhydratspeicherung (Glykogen-Synthese).

L-Carnosin - Einer der vielseitigsten und nützlichsten Nährstoffe, die es gibt. Puffert Milchsäure während des Trainings und bietet anti-oxidative Unterstützung.

Vollständiges Elektrolytprofil - Das vollständige Profil von Natrium, Chlorid, Kalzium, Magnesium und Kalium hilft verbrauchte Mineralienspeicher wieder aufzufüllen.

Mangan - Dieses Spurenelement spielt eine wichtige Rolle bei der Produktion von Superoxid-Dismutase (SOD); einem starken Antioxidans. **Glycin** - Diese Aminosäure unterstützt die Muskelreparatur und schützt das Kollagen in den Gelenken. Darüber hinaus hat Glycin einen natürlich süßen Geschmack und trägt so zum köstlichen Geschmack von Recoverite bei.

Xylit - Dieser natürliche Süßstoff ist in mehreren faserhaltigen Früchten und Gemüse enthalten. Es fördert die Mundgesundheits, da es nicht zu den säureproduzierenden Bakterien, die Karies verursachen fermentiert. HINWEIS: Xylitol ist für den Gebrauch durch Hunde

ungeeignet; daher empfehlen wir dir, deinem Hund keine Xylit-haltigen Produkte zu füttern; einschließlich HEED® oder Recoverite.

Stevia - Dies ist der Extrakt (Steviosid) aus den Blättern von Stevia-Rebaudiana; einer Pflanze, die in den Subtropen und Tropen Mittel- und Südamerikas beheimatet ist. Stevia ist nicht kalorienhaltig und beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht. Wie Xylitol unterstützt Stevia die säureproduzierenden Bakterien nicht, die für Karies verantwortlich sind.



Vegan Recoverite

Optimiere die Regeneration auf die vegane Art

- **100% organisch**
- **Gluten-freies Erbsenprotein**
- **Leicht verdaulich**

SERVIERGRÖSSE: 2 gestrichene Messlöffeln (49g)

Enthält 180 Kalorien pro Portion

REGENERATION	TÄGLICH
innerhalb von 30 Minuten nach dem Training	Je nach Bedarf
✓	✓

Die organische, vegane Version von Hammers meistverkauftem Recoverite hat alle Vorteile des Originals in einer pflanzlichen, getreidefreien Formel. Vegan Recoverite schmeckt hervorragend und ist einfach zu mischen. Es enthält das gleiche perfekte Verhältnis von Kohlenhydraten zu Proteinen, das gleiche Elektrolytprofil und die gleiche Aminosäureversorgung, auf die sich Recoverite-Fans seit Jahren verlassen.

ANWENDUNG

Mische 2 Messlöffeln mit 475- 850 ml Wasser. Sofort nach dem Training konsumieren. Wenn du nach dem Training keine Gelegenheit hast etwas zu essen, nimm innerhalb einer Stunde eine zweite Portion zu dir.

TIPPS UND HINWEISE

- Für den besten Geschmack, mische nicht mehr als 475-850 ml Wasser.
- Für beste Ergebnisse nicht mit Milchersatz oder anderen kalorienhaltigen Getränken kombinieren, da dies das bevorzugte Kohlenhydrat-/ Proteinverhältnis verändert und somit die Verdauungsgeschwindigkeit verringern kann.
- Bereite Vegan Recoverite vor deinem Training vor, indem du zwei Messlöffeln in eine saubere, trockene



Flasche gibst. Füge Wasser hinzu und benutze es nach Beendigung des Trainings. Um den besten Geschmack und die beste Wirksamkeit des Produkts zu gewährleisten, mische es nicht im Voraus mit Wasser.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Bio-Maltodextrin (aus Tapioka) - Ein komplexes Kohlenhydrat mit hohem glykämischen Index (GI), das ideal ist, um schnell wirkende, langanhaltende Energie während des Trainings zu liefern und die Energiespeicher (Glykogen) des Körpers nach dem Training wieder aufzufüllen. **Organisches Erbsenprotein** - Es gilt als die am wenigsten Allergene aller Proteinquellen und wird auch als das am leichtesten verdauliche Pflanzenprotein angesehen. Organisches Erbsenprotein enthält ein ausgezeichnetes Aminosäureprofil - es ist eine reichhaltige Quelle für die drei verzweigt-kettigen Aminosäuren (BCAAs) L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin - und ist Gluten- und Laktose-frei. **Erythritol** - Ein natürlicher Süßstoff, der wie Xylitol zu den Polyolen zählt. Erythritol enthält im Gegensatz zu Xylitol und anderen Polyolen keine Kalorien. Es ist außerdem nicht glykämisch und ist für Menschen mit Diabetes geeignet, da es weder den Plasmaglukose- noch den Insulinspiegel erhöht. Wie Xylitol fördert Erythrit auch die Mundgesundheit, da es nicht zu säureproduzierenden Bakterien, die Karies verursachen, fermentiert. **Meersalz** - Wird dem Schokolade Vegan Recoverite nur hinzugefügt, um das Geschmacksprofil auszugleichen.

Hammer PHOOD

Mahlzeitenersatz – Getränk

- **Hungerstillend**
- **Reduziert Heißhunger**
- **Unterstützt das Gewichtsmanagement**

Enthält 170 Kalorien pro Portion

REGENERATION	TÄGLICH
innerhalb von 30 Minuten nach dem Training	Je nach Bedarf
✓	✓

Hammer PHOOD setzt neue Massstäbe für Mahlzeitenersatz-Produkte mit hohem Proteingehalt, hohem Fettgehalt, niedriger Kohlenhydratzusammensetzung und köstlichem Geschmack (Schokolade, Vanille oder Neutral). Es ist eine hervorragende Quelle für hochwertiges Protein und gesunde pflanzliche Fette als Mahlzeitenersatz und als Teil eines Kalorienrestriktionsprogramms.

Hammer Phood hebt sich im Vergleich zu anderen Mahlzeitenersatz-Produkten dadurch ab, was NICHT enthalten ist:

- KEINE billige Proteinquelle
- KEIN zugesetzter Zucker
- KEINE künstlichen Inhaltsstoffe
- KEINE Emulgatoren
- KEINE Transfette

Abnehmen ist nie einfach, egal welche Art von Diät man macht und es kann sogar noch komplizierter werden, wenn man mit Krankheiten wie Diabetes zu kämpfen hat. Wir haben PHOOD entwickelt, um Sportlern und Nicht-Sportlern dabei zu helfen, schnelle, sichere und kostengünstige Keto-Mahlzeiten zur Hand zu haben, wenn Lebensmittelgeschäfte unerreichbar sind, wenn die Uhr schneller zu ticken scheint oder wenn deine Kochkünste nicht gerade solide genug sind, um ein Keto-Menü zu betreuen.



ANWENDUNG

Mische 2 Messlöffel mit 295ml- 475ml Wasser

Hammer Bar®

Echtes Essen, fertig zum Mitnehmen.

- **Zuverlässige, langanhaltende Energie**
- **Natürliche Zutaten, einfach verdaulich**
- **Geeignet für alle Diätformen**

SERVIERGROSSE: 1 Riegel (50g)

Enthält 190 bis 220 Kalorien pro Portion, je nach Geschmacksrichtung

VOR DEM TRAINING	REGENERATION	TÄGLICH
3 Stunden zuvor	innerhalb von 30 min nach dem Training	Je nach Bedarf
✓	✓	✓

Diese leckeren Riegel bestehen aus ganzen, organischen Rohnahrungsquellen und sind frei von raffiniertem Zucker. Diese köstlichen Riegel sind eine ideale Lösung für aktive Menschen. Sie bieten eine großartige Ergänzung zu jedem Verpflegungssystem oder dienen als ein perfekter eigenständiger Snack, der weich, leicht zu essen, zu verdauen und zu assimilieren ist. Sie liefern nährstoffreiche, komplexe Kohlenhydrate, komplette pflanzliche Proteine und gesunde Fette. Sie sind zertifiziert vegan und frei von künstlichen Zusatzstoffen und Gluten.



**AUCH KINDER LIEBEN
HAMMER RIEGEL!**

ANWENDUNG

Verwende die Riegel als Ergänzung zu anderen Nahrungsmitteln von Hammer Nutrition oder als Mahlzeit vor dem Training, für die Regeneration nach dem Training/ Wettkampf oder als gesunden Snack.

TIPPS UND HINWEISE

- Wenn du die Riegel während einer Veranstaltung verwendest, solltest du die Packung vorher aufschneiden, um einen leichten Zugang zu ermöglichen.
- Beachte, dass schokoladehaltige Riegel bei großer Hitze schmelzen können.
- Bewahre die Hammer Riegel als gesunde Snack-Alternative griffbereit auf, im Auto, im Büro oder in der Sporttasche.



Whey Protein Bar

Hochwertige Qualität

- **Minimiert den Muskelkater nach dem Training**
- **Erhält & repariert mageres Muskelgewebe**
- **Praktisch & lecker**

SERVIERGRÖSSE: 1 Riegel (40g)

Enthält 170 Kalorien pro Portion



REGENERATION	TÄGLICH
innerhalb von 30 min nach dem Training	Je nach Bedarf
✓	✓

Natürliche, antibiotikafreie, Heumilch-Molke in einem leckeren, kaubaren Riegel. Besteht zu 70 % aus organischen Zutaten; zertifizierte koschere Milchprodukte; frei von künstlichen Zusatzstoffen, Gluten und Getreide. Dies ist eine köstliche Proteinquelle, die dein aktives Leben verlangt.

ANWENDUNG

Verwende die Hammer Whey Protein-Riegel als feste Nahrung zur Erholung, als zweiten Snack/ Mahlzeit gleich nach dem Training/ Rennen oder als proteinreichen Snack.

TIPPS UND HINWEISE

- Enthält keinen raffinierten Zucker, keine Transfettsäuren oder andere ungesunde Inhaltsstoffe
- Molke ist das am meisten bioverfügbare Protein mit unschlagbaren Mengen an verzweigt-kettigen Aminosäuren. Es ist ideal für den Wiederaufbau von magerem Muskelgewebe und zur Unterstützung des Immunsystems.
- Für diejenigen, die einen festen Snack zu einem flüssigen bevorzugen, sind Whey-Riegel eine gute Alternative zu Recoverite®. Beachte jedoch, dass feste Nahrung immer langsamer verarbeitet wird als flüssige Nahrung.
- Bewahre die Whey-Riegel im Auto, im Büro oder in der Sporttasche auf, um

eine praktische und gesunde Snack-Alternative zu haben die zudem die Regeneration unterstützt.

Der natürliche, paraben-freie heißen Schokoladenüberzug wird bei heißen Temperaturen schmelzen, ist aber dennoch sehr lecker und genießbar.



Vegan Protein Bar

Pflanzlich & Proteinreich

- **Sättigend und Nahrhaft**
- **Lang anhaltende Energie**
- **Leckere Geschmacksrichtungen**

SERVIERGRÖSSE: 1 Riegel (56-57g)

Enthält 230 bis 250 kcal pro Portion, je nach Geschmacksrichtung

REGENERATION	TÄGLICH
innerhalb von 30 min nach dem Training	Je nach Bedarf
✓	✓

Die beiden Geschmacksrichtungen: Schokolade-Erdnuss und Mandel-Kakao enthalten eine wirksame Mischung aus gesunden pflanzlichen Proteinen aus Sacha Inchi und Erbsen. Genau wie die normalen Hammer Bars® sind diese Riegel vegan, nicht gentechnisch verändert und frei von Soja, Gluten und Getreide.

ANWENDUNG

Verwende diese Riegel als feste Nahrung zur Erholung, nach dem Training/Wettkampf als zweiten Snack/Mahlzeit nach einem Recoverite oder als gesunden, proteinreichen Snack zu jeder Zeit.



TIPPS UND HINWEISE

- Jeder Riegel enthält 14-15 Gramm hochwertiges Pflanzenprotein (Erbsenprotein und Sacha-Inchi-Protein), ein gesundes Kohlenhydrat (Bio-Tapioka) und gesunde Fette. Sie enthalten weder Transfette noch Cholesterin.
- Vegan Recovery Bars sind Gluten-frei, vegan-zertifiziert und aus organischen, nicht gentechnisch veränderten Zutaten hergestellt.
- Ohne Zusatz von raffinierten Zuckern
- Der natürliche, paraben-freie Schokoladenüberzug wird bei heißen Temperaturen schmelzen, ist aber dennoch sehr lecker und genießbar



Whey Protein

(Molkenprotein) Der beste Freund deiner Muskeln

- **Erhält und repariert das Muskelgewebe**
- **Stärkt das Immunsystem**
- **Beschleunigt die Regeneration**

SERVIERGRÖSSE: 1 gestrichener Messlöffel (22.7-25g)

Enthält 60 bis 70 kcal pro Portion, je nach Geschmacksrichtung

REGENERATION	TÄGLICH
innerhalb von 30 min nach dem Training	Je nach Bedarf
✓	✓

Hergestellt aus 100% Heumilch-Molkenprotein-Isolat, ist dies das am leichtesten assimilierbare Protein auf dem Planeten. Frei von Laktose, Fett, Gluten und zugesetztem Zucker, hat es alles, was du brauchst und nichts, was du nicht brauchst. Das Molkenprotein ist mit L-Glutamin angereichert, um die Regeneration und das Immunsystem zusätzlich zu unterstützen.

ANWENDUNG

Mische Hammer Whey mit Wasser, um die Proteinzufuhr nach dem Training, vor dem Schlafen oder über den Tag verteilt zu erhöhen.

TIPPS UND HINWEISE

- Hochwertiges BGH-freies Molkenprotein, hergestellt in den USA von 100% Grasgefütterten Kühen, die niemals künstliche Hormone, Steroide oder Wachstumsförderer erhalten haben. Völlig frei von Antibiotika.
- Molkenprotein-Isolat ist zu 97% Laktose-frei und wird von den meisten Menschen vertragen
- Verwende es NICHT vor oder wäh-



rend des Trainings, da das Glutamin anfänglich Ammoniak produziert, das Muskelermüdung verursacht.

- Verwende Whey Protein vor dem Schlafen, um das menschliche Wachstumshormon (HGH) auf natürliche Weise, während du schläfst, zu erhöhen



Vegan Protein

Leckere 100%ig organische Pflanzenkraft

- **Verbessert die Regeneration**
- **Unterstützt die Verdauungsgesundheit**
- **Gleicht den Säuregehalt des Körpers aus**

SERVIERGRÖSSE: 1 gestrichener Messlöffel (32g)
Enthält 110 bis 140 kcal pro Portion, je nach Geschmacksrichtung.

REGENERATION	TÄGLICH
innerhalb von 30 Minuten nach dem Training	Je nach Bedarf
✓	✓

Hammer Vegan Protein ist eine einzigartige Mischung aus fünf nährstoffreichen, 100% biologischen Pflanzenproteinen: Erbse, Kürbis, Sacha Inchi, Spirulina und Chlorella.

Hammer Vegan Protein enthält 20 Gramm Protein pro Messlöffel, ist milch- und sojafrei, fast fettfrei (1 Gramm pro Messlöffel) und hat keine gesättigten Fette oder Cholesterin. Es enthält keinen raffinierten Zucker oder künstliche Süßstoffe.

ANWENDUNG

Verwende Hammer Vegan Protein zur Unterstützung der Regeneration nach dem Training oder immer dann, wenn zusätzliches Protein benötigt wird. Hol dir was du brauchst in dieser natürlichen, köstlichen Form.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Organisch-Erbsenprotein ist ein leicht verdauliches Protein mit einem ausgezeichneten Aminosäureprofil, das Leucin, Isoleucin, Valin (die drei verzweigtkettigen Aminosäuren), Lysin, Arginin und Glutamin enthält. Es trägt dazu bei, den Spiegel von Grehlin, einem appetitanregenden Peptid, zu senken. Dies erhöht das Potenzial für ein Sättigungsgefühl und vermeidet übermäßiges Essen.



Bio-Kürbisprotein, das aus nährstoffreichen Samen gewonnen wird, ist nicht nur eine vollständige Proteinquelle, sondern auch reich an Vitamin K und den Mineralien Kalzium, Eisen, Magnesium, Mangan, Zink und mehr. Kürbiskerne enthalten zahlreiche Phenole mit anti-oxidativen Eigenschaften. **Organische-Sacha Zoll** wird aus den Samen der südamerikanischen Pflanze Plukenetia volubilis gewonnen. Da es alle neun wesentlichen Aminosäuren enthält, wird Sacha Inchi als vollständige Proteinquelle angesehen. Sacha Inchi ist auch eine starke Quelle für die notwendigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. **Organische-Spirulina**, eine mikroskopisch kleine einzellige Alge, ist eine vollständige Proteinquelle und hat die höchste Proteinkonzentration nach Gewicht aller Lebensmittel. Von vielen als DAS Superfood angesehen, ist Spirulina vitamin- und mineralstoffreich und reich an Enzymen und Antioxidantien wie Superoxid-Dismutase. Es ist eine starke Quelle von Chlorophyll (an zweiter Stelle nach Chlorella) und notwendigen Fettsäuren. Spirulina wird auch als blutbildender Nährstoff angesehen; hauptsächlich aufgrund seines Polypeptidgehalts (Phycocyanin genannt). Zusätzlich wird angenommen, dass Spirulina, die Gesundheit des Verdauungssystems aufrechtzuerhalten hilft, indem es als eine Quelle für eine nützliche Darmflora dient. **Organische-Chlorella** ist eine weitere einzellige Alge und wie Spirulina ein komplettes Protein, das mit Chlorophyll und essentiellen Fettsäuren angereichert ist. Chlorella ist vielleicht das vitamin- und mineralstoffreichste "grüne Lebensmittel" auf dem Markt und enthält ein komplettes B-Vitaminprofil. (Chlorella hat mehr Vitamin B12 nach Gewicht als Leber!) Chlorella enthält auch natürlich vorkommende RNA und DNA zur Unterstützung des Zellwachstums und der Zellreparatur. Es gilt auch dank seiner reichlichen Mengen an Beta-Carotin und Lutein, als Nährstoff für die Augengesundheit. Schließlich hat Chlorella einen Ruf als ausgezeichnetes Entgiftungsmittel gewonnen. Ihr wird die Fähigkeit zugesagt, Schwermetalle und andere toxische Substanzen im Darm zu binden.

Soja Protein

Pflanzliche konzentrierte
nährstoffreiche Proteinquelle

- **Verbessert die Regeneration beim Sport**
- **Konzentrierte, nährstoffreiche Proteinquelle**
- **Unterstützt einen optimalen Cholesterinspiegel**

**SERVIERGRÖSSE: 1 gestrichener
Messlöffel (28.5g)**

Enthält 110 Kalorien pro Portion

REGENERATION	TÄGLICH
innerhalb von 30 Minuten nach dem Training	Je nach Bedarf
✓	✓

Dieses hochkonzentrierte Protein auf pflanzlicher Basis liefert 23 Gramm leicht verdauliches Protein pro Portion. Perfekt als Bestandteil eines Smoothies, einer Mahlzeit für unterwegs oder zur Regeneration.

ANWENDUNG

Benutze es separat oder füge es Smoothies hinzu, um den täglichen Proteinverbrauch zu erhöhen.

- **3:1 Soja-Regenerationsgetränk**
- **0,5 Messlöffel Sojaprotein**
- **1,25 Messlöffel HEED®**
- **118-237ml Wasser**

Liefert ca. 180 kcal, 33 Gramm Kohlenhydrate und 11 Gramm Protein.

TIPPS UND HINWEISE

- Hammer Soja-Protein ist zu 100 % GMO-frei. Die Forschung hat gezeigt, dass die Einnahme von Sojaprotein zahlreiche gesundheitliche Vorteile bringt.
- Da Hammer Sojaprotein für die



Nahrungsergänzung vor und nach dem Training entwickelt wurde, ist es für die Einnahme während des Trainings zu hoch dosiert. Perpetuum® und Sustained Energy enthalten beide eine ausreichende Menge an Sojaprotein für eine längere Trainingsbelastung.

- Soja ist reich an Mikronährstoffen wie Eisen und B-Vitaminen. Aus diesem Grund ist es eine ausgezeichnete Wahl für die Verwendung in Smoothies oder anderen Formen von Mahlzeiten für unterwegs oder einfach als Ersatzmahlzeit.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Non-GMO Sojaprotein-Isolat - Ein trockener, pulverförmiger Nahrungsmittelbestandteil, der von den anderen Bestandteilen der Sojabohne getrennt oder isoliert wurde, wodurch er 90-95% aus Protein besteht und nahezu kohlenhydrat- und fettfrei ist. **Stevia** - Ein natürlicher, kalorienfreier Süßstoff, der aus den Blättern der Stevia-Rebaudiana; einer in Mittel- und Südamerika beheimateten Pflanze, gewonnen wird. Es beeinflusst weder den Blutzuckerspiegel noch trägt es zu Zahncaries bei.

SUPPLEMENTE

KURZANLEITUNG	Täglich / Nach Bedarf	Vor Dem Training	Warend Des Trainings	Regeneration	Mit einer Mahlzeit	Vor dem Schlafen gehen
Premium Insurance Caps	✓	✓		✓	✓	
Race Caps Supreme	✓	✓		✓	✓	
EndurOmega	✓			✓	✓	
Anti-Fatigue Caps		✓	✓			
Energy Surge		✓	✓			
Endurance BCAA+		✓	✓	✓		
Race Day Boost		✓				
Fully Charged		✓	✓			
Tissue Rejuvenator	✓			✓	✓	
AO Booster	✓			✓	✓	
Wesentliches Mg	✓			✓	✓	✓
LSA Caps	✓				✓	✓
PSA Caps	✓					✓
Digest Caps	✓				✓	
EnduroZyme	✓		✓	✓	✓	
Phytolean					✓	
Clear Day	✓					
KURZANLEITUNG	Täglich / Nach Bedarf	Vor Dem Training	Warend Des Trainings	Regeneration	Mit einer Mahlzeit	Vor dem Schlafen gehen





Der Mythos der "Ausgewogenen Ernährung"

Es wäre einfacher, über die "ausgewogene Ernährung" zu diskutieren, wenn dieser nebulöse Begriff jemals wissenschaftlich definiert worden wäre. Tatsächlich hat es nie eine klinische Studie gegeben, die dokumentiert hat, was eine solche Diät beinhalten würde; noch den Nachweis, dass es möglich ist, den Nährstoffbedarf allein durch Vollwertnahrung zu decken. Was Studien jedoch zeigen ist, dass die moderne Ernährung nicht alle Mikronährstoffe liefern kann, die wir benötigen, um Mängel (und die damit verbundenen gesundheitlichen Auswirkungen) zu vermeiden oder eine optimale Gesundheit zu erreichen. Diese Forschungen dokumentieren auch die drastische Demineralisierung der Böden (in einigen Fällen bis zu 90% Rückgang), was zu nährstoffarmen Lebensmitteln führt. Darüber hinaus

dokumentieren sie Schäden bei der Ernte und Produktion sowie eine Verschlechterung beim Transport und beim Kochen. Selbst bei einer qualitativ hochwertigen Lebensmittelauswahl wird eine "ausgewogene Ernährung" nicht den Bedarf decken. Und der übermäßige Konsum von verarbeiteten und verpackten Lebensmitteln macht die Sache nur noch schlimmer. Der erste Schritt zu optimaler Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden ist eine Ernährung, die von nährstoffreichen, vollwertigen Lebensmitteln dominiert wird. Aber das allein reicht nicht mehr aus; weshalb Nahrungsergänzung ein Teil des modernen Lebens geworden ist. Hammer Nutrition kann dich mit den Nahrungsmittel-Ergänzungen, die du benötigst, um deine Leistungs- und Gesundheitsziele zu erreichen, versorgen.

Race Caps Supreme

Getestet, vertrauenswürdig und bewährt
seit über 30 Jahren

- **Verlängert die Ausdauer**
- **Erhöht die Energie**
- **Unterstützt die kognitive und kardiovaskuläre Gesundheit**

Täglich	Vor dem Training	Regeneration
✓	✓	✓



Tatsächliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung. Farbe und Textur können variieren.



ANWENDUNG		
	Täglich	1 Kapsel mit dem Essen
Training UNTER 2 Std.	Vorher	1-2 Kapseln 30-90 min. vor dem Training (mit oder ohne Essen)
	Danach	1 Kapsel nach dem Training mit Recoverite® oder Nahrung
Training ÜBER 2 Std.	Vorher	1-2 Kapseln 30-90 min. vor dem Training (mit oder ohne Essen)
	Während	1-2 Kapseln pro Stunde während Trainingseinheiten, die mehr als 2 Stunden dauern
	Danach	1-2 Kapseln nach dem Training mit Recoverite oder Essen

Race Caps Supreme sind eine potente Quelle von Coenzym Q10 und Idebenon. Diese und andere zelluläre Energiekatalysatoren maximieren die Assimilation dieser notwendigen Nährstoffe.

TIPPS UND HINWEISE

- Obwohl dieses Produkt kein Anregungsmittel für das zentrale Nervensystem ist, sollte es aufgrund

seiner Energieproduktion früh am Tag eingenommen werden.

- Die Energieproduktionsprozesse nehmen im Allgemeinen mit dem Alter ab. Alle Menschen über 30 werden von diesem Produkt profitieren, unabhängig davon, ob sie ein anstrengendes Trainingsprogramm absolvieren oder nicht.
- Aktive Personen sollten die Einnahme entsprechend ihres Aktivitätsniveaus erhöhen.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Coenzym Q10 (CoQ10) - Ein äußerst wichtiger Nährstoff (denke an den "Katalysator" oder an die "Zündkerze") für die effiziente Produktion von Energie aus der Nahrung und der Sauerstoffzufuhr. CoQ10 kommt in jeder Zelle des menschlichen Körpers vor und ermöglicht das problem-lose Funktionieren aller Elemente der Energieproduktion. Leider nehmen die Körperspeicher mit dem Alter ab und werden bei anstrengender körperlicher Betätigung schnell verbraucht, so dass eine Ergänzung schwerwiegend ist. **Idebenon** - Liefert viele der gleichen Vorteile wie CoQ10 mit einigen deutlichen Vorteilen, die auf seiner komplexeren chemischen Struktur basieren. Die vielleicht bemerkenswerteste Eigenschaft des Idebenons ist seine einzigartige Fähigkeit, unter hypoxischen (sauerstoffarmen) Bedingungen zu wirken und dabei zu helfen, Energie zu produzieren und ein hohes Energieniveau aufrechtzuerhalten, ohne freie Radikale zu erzeugen, selbst in großer Höhe oder während intensivster Trainingseinheiten. **Vitamin E** - Ein starkes Antioxidans, das zusammen mit CoQ10 und Idebenon hilft, die freien Radikale zu neutralisieren, die auf natürliche Weise während der Energieproduktion entstehen. Vitamin E hat auch zahlreiche allgemeine gesundheitliche Vorteile, vor allem im Hinblick auf das Herz-Kreislauf-System und den Kreislauf.

Premium Insurance Caps

Tägliches Multivitamin

- Unterstützt die optimale Gesundheit
- Liefert Energie für den ganzen Tag
- Unterstützt das Immunsystem

Täglich	Regeneration	Mit einer Mahlzeit
✓	✓	✓



*Tatsächliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung.
Farbe und Textur können variieren.*

Premium Insurance Caps enthalten 54 verschiedene Nährstoffe, die in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen, um die Gesundheit bei harten Trainings, bei Wettkämpfen und im täglichen Leben zu unterstützen.

ANWENDUNG

Nimm die Kapseln täglich in geteilten Dosen mit dem Essen ein. Die individuelle Dosierung ist unterschiedlich. Beginne mit 3-4 Kapseln/Tag und beobachte Sie Energie und Gesundheitszustand.

120 Stk Dose - 4 Kapseln täglich

Hochwirksamkeit - Für Nicht- Sportler oder Sportler, die WENIGER als 8-10 Stunden pro Woche trainieren. Füllt Nährstofflücken in der täglichen Ernährung und bietet einen deutlich größeren gesundheitlichen Nutzen als das typische einmal tägliche Multivitamin.

210 Stk Dose - 7 Kapseln täglich

Super-Hochwirksamkeit - Für Sportler, die regelmäßig hochintensive Trainingsroutine absolvieren und/oder MEHR ALS 8-10 STUNDEN pro Woche trainieren. Maximiert das Energieniveau, steigert die Leistung und verbessert die Erholung wesentlich.



TIPPS UND HINWEISE

- Die hochwirksamen Inhaltsstoffe mit breitem Wirkungsspektrum können eine Reduzierung anderer eigenständiger Nährstoffpräparate (wie B-Vitamine, Kalzium oder Vitamin C) ermöglichen.
- Lass ein Zeitfenster von mindestens 3 Stunden zwischen der Einnahme von Premium Insurance Caps und dem Beginn des Trainings.
- Bei Perioden mit hohem Trainingsvolumen, erhöhtem Stress und bei ansteckenden Krankheiten oder Infektionen ist eine zusätzliche Dosis empfehlenswert
- Dieses Produkt ist für jeden Menschen in der modernen Welt empfehlenswert.
- Vitamin B1 kann dazu führen, dass der Urin einen fischigen Geruch hat, was normal und harmlos ist.



Premium Insurance Caps
Hohe Wirksamkeit
- 120 ct

4 stk. Täglich



Premium Insurance Caps
Hohe Wirksamkeit
- 210 ct

7 stk. Täglich

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Vitamine - Eine überlegene Auswahl und Versorgung mit hoch bioverfügbaren Vitaminen. Diese Nährstoffe füllen die Lücken der modernen Ernährung und neutralisieren freie Radikale, die beim Sport entstehen, um eine optimale Gesundheit und das Wohlbefinden zu unterstützen.

- Vitamin A (als Beta-Carotin)
- Vitamin B1 (Thiamin)
- Vitamin B2 (als Riboflavin)
- Vitamin B3 (als Niacin Amid)
- Vitamin B6 (als Pyridoxin-phosphat)
- Vitamin B12 (als Methylcobalamin)
- Vitamin C (als Calciumascorbat)
- Vitamin D3 (als Cholecalciferol)
- Vitamin E (als d-Alpha-Tocopherol)
- Folat (als 5-MTHF)
- Biotin (als d-Biotin)
- Pantothensäure (als D-Calcium-Pantothenat)

Mineralien - Hochwertige chelatisierte Mineralien werden in einem angemessenen Verhältnis bereitgestellt, um eine maximale Bioverfügbarkeit und Absorption zu gewährleisten. Der Mineralstoffgehalt entspricht dem Standard für die optimale tägliche Zufuhr.

- Calcium (als AAC* und Calciumascorbat)
- Jod (als Seetang)
- Magnesium (als AAC*) Zink (als AAC*)
- Selen (als AAC*)
- Kupfer (als AAC*)
- Mangan (als AAC*)
- Chrom (als Chromemate™)
- Kalium (als AAC*)
- Bor (als AAC*)

*AAC = Aminosäurechelate

Ergänzende Nährstoffe:

Bioperine™ – Ein markenrechtlich geschützter standardisierter Extrakt aus den Früchten von Piper Nigrum (schwarzer Pfeffer) oder Piper longum (langer Pfeffer). Forschungen haben gezeigt, dass Bioperine™ die Nährstoffabsorption signifikant erhöht. **Pepsin** - Ein Verdauungsenzym, das bei der Aufspaltung von Protein hilft. Pepsin ist auch für die richtige Aufnahme von Vitamin B12 notwendig. **Bromelain** – Ein Enzym, das aus Ananas gewonnen wird. Bromelain unterstützt eine gesunde Verdauung und besitzt schwellungshemmende Eigenschaften. **Papain** – Ein aus der Papaya gewonnenes Enzym, das eine gesunde Verdauung unterstützt und auch anti-oxi-dative und immunsystemfördernde Eigenschaften besitzt.

Phosphatidylserin - Phosphatidylserin ist ein Phospholipid, das sowohl Aminosäuren als auch Fettsäuren enthält und auch einfach als "PS" bezeichnet wird. Es ist lebenswichtig für die Aufrechterhaltung aller zellulären Funktionen, insbesondere im Gehirn. Es spielt auch eine Rolle bei der Regulierung des Stresshormons Cortisol.

PABA (Para-Amino-Benzoe-säure) - PABA ist ein Vitamin des B-Komplexes, das bei der Bildung von roten Blutkörperchen hilft. Es ist auch ein starker Neutralisator von ein-molekularem Sauerstoff; einem freien Radikal, das ein häufiges Nebenprodukt des Stoffwechsels ist. Diese Neutralisierung ist sehr wirkungsvoll, da sie die Kollagenvernetzung verzögert und die Flexibilität, gesunde Zellstrukturen und Membranen fördert. **Quercetin** - Ein wasserlösliches Flavonoid, das typischerweise in Zwiebeln, Äpfeln, Blattgemüse und anderen



Nahrungsquellen vorkommt. Quercetin hat sowohl antioxidative als auch quellungshemmende Eigenschaften.

Phosphatidyl Cholin - Ein Phospholipid, das an einem Cholinmolekül gebunden ist. Phosphatidyl Cholin unterstützt die Gesundheit des Gehirns und die Leberfunktion und hilft, den Cholesterinspiegel in Takt zu halten.

Inositol - Auch als Vitamin B8 bekannt. Die Hauptaufgabe von Inositol besteht darin, den effizienten Stoffwechsel von Aminosäuren zu unterstützen. Es ist auch ein wichtiger Bestandteil des Zitronensäurezyklus - einer Reihe von chemischen Reaktionen, die es dem Körper ermöglichen, Energie aus Nahrung und Sauerstoff zu erzeugen. **Betain HCL** - Die Kombination aus Betain und Chlorwasserstoffsäure. Es ist ein starkes, natürlich vorkommendes Verdauungsenzym, das den Abbau und die Aufnahme von Vitamin B12, Eisen, Kalzium und anderen Nährstoffen unterstützt.

Bioflavonoide aus Zitrusfrüchten - Zusammen mit Vitamin C sind Bioflavonoide aus Zitrusfrüchten ein starkes Antioxidans und unterstützen eine gesunde Funktion der Blutgefäße.

Proprietäre Enzymmischung (Protease, Amylase, Glucoamylase, Lipase, Cellulase, Phytase, Maltase und Sucrase) – Eine Mischung aus verschiedenen Verdauungshilfen, um eine maximale Nährstoffaufnahme zu gewährleisten.

EndurOmega

Die Omega-3-Fettsäuren, die du brauchst

- **Schützt die Gesundheit des Herz-Kreislauf- Systems**
- **Unterstützt die Gesundheit der Gelenke**
- **Verbessert die Gehirnfunktion und den Gemütszustand**

Täglich	Regeneration	Mit einer Mahlzeit
✓	✓	✓

EndurOmega ist reich an essentiellen Omega-3- Fettsäuren, die eine breite Palette von Vorteilen für die sportliche Leistung und die allgemeine Gesundheit bieten. Sie unterstützen auch die Gesundheit von Herz, Skelett, Muskeln und Nieren.

ANWENDUNG

Nimm 2 Kapseln, zwei- bis dreimal täglich, mit oder ohne Nahrung ein.

TIPPS UND HINWEISE

- 2 Kapseln EndurOmega enthalten 300 mg EPA, 200 mg DHA und 100 mg zusätzliche Omega-3-Fettsäuren.
- EndurOmega enthält molekular destilliertes und desodoriertes Fischöl, das aus Sardellen, Sardinen und Makrelen hergestellt wird (nicht aus Lachs, der mit Quecksilber und anderen Verunreinigungen belastet sein kann). Es hat keinen fischigen Geruch oder Nachgeschmack und wird von unabhängigen Labors getestet, um Wirksamkeit und Reinheit zu garantieren.
- Zusätzlich zu seinen vielen gesundheitlichen Vorteilen erhöht es die Absorption von lebenswichtigen fettlöslichen Nährstoffen wie Coenzym Q10, Vitamin E und Vitamin D.



*Tatsächliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung. Farbe und Textur können variieren.*

- Fischöl hat ähnliche gesundheitliche Vorteile für Hunde, so dass EndurOmega gut für deine vierbeinigen Freunde geeignet ist.

AUFGliederung der Inhaltsstoffe

Hochraffiniertes und konzentriertes Omega-3-Fischöl - Gewonnen aus Fisch, der eine ausgezeichnete Quelle für EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) ist. **Proprietäre Anti-oxidantien-mischung** - Besteht aus natürlichen Tocopherolen (Vitamin E), Rosmarinextrakt und Ascorbylpalmitat (fettlösliches Vitamin C). Diese Antioxidantien wirken als starke natürliche Konservierungsmittel, um die Wirksamkeit der Fettsäuren zu erhalten.



Anti-Fatigue Caps

Beseitigt den Leistungsabfall
(Erschöpfung)

- **Verlängert die Ausdauer**
- **Bekämpft die tägliche Müdigkeit**
- **Beseitigt "schwere Beine"**

Vor dem Training	Während des Trainings
✓	✓



*Tatsächliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung. Farbe und Textur können variieren.*

Anti Fatigue Caps liefern die Nährstoffe, die dein Körper benötigt, um Nebenprodukte der Energieproduktion, die deine Leistung einschränken, schnell zu entfernen. Muskelabbau (entweder durch Intensität oder langanhaltende Belastung) verursacht Ammoniakansammlungen im Körper. Das Ergebnis sind schwere Beine, geistige Erschöpfung und eine reduzierte Energieleistung. Diese Mischung aus ammoniakbindenden Nährstoffen hilft deinem Körper dieses Toxin schnell zu entfernen und dadurch die Leistung zu verbessern.

ANWENDUNG

Nimm 2-4 Kapseln eine Stunde vor einer Ausdauereinheit ein. Nimm während längerer Anstrengungen jede Stunde zusätzlich 1-2 Kapseln ein.

TIPPS UND HINWEISE

- Obwohl dieses Produkt nicht stimulierend wirkt, trägt es zur Erhöhung des Energieniveaus bei und sollte am besten nicht direkt vor dem Schlafen eingenommen werden.
- Enthält Kalium magnesium-Aspartat, L-Citrullin und OKG, die alle nachweislich die Ausdauer erhöhen und der Müdigkeit entgegenwirken.
- Obwohl es nicht als tägliches Nah-



rungsergänzungsmittel entworfen ist, kann es destotrotz, um der täglichen Müdigkeit entgegenzuwirken oder als Erholungshilfe nach langen und/oder harten Trainingseinheiten, verwendet werden.

- Anti Fatigue Caps sind rosa, wodurch sie leicht von Endurolytes®-Kapseln, für die Einnahme während der Aktivität, unterschieden werden können. Die rosafarbene Färbung kommt vom Rübensaftpulver.
- Für eine einfache Dosierung während des Trainings kannst du die Kapseln in den Kapsel Spendern von Hammer mitführen oder stundenweise Beutelchen im Voraus vorbereiten.

AUFGliederung DER INHALTSSTOFFE

Kalium/Magnesium-Aspartat - Diese Verbindung besteht aus Kalium und Magnesium, die mit der Aminosäure Asparaginsäure chelatisiert ("verbunden") sind. Es wird oft zur Verringerung von allgemeiner Müdigkeit verwendet.

L-Citrullin - Diese Aminosäure ist in Lebensmitteln wie Wassermelone, Zwiebeln und Knoblauch enthalten. L-Citrullin hilft bei der Entfernung von Ammoniak aus den Muskeln und der Leber. Wie die Asparaginsäure ist es hilfreich bei der Verringerung von Müdigkeit.

Energy Surge

Schnelle Energie wenn sie benötigt wird

- Erhöht die Leistungsabgabe
- Verbessert die Wiederholbarkeit von hochintensiven Anstrengungen
- Hilft dir, stark zu finishen

Vor dem Training	Während des Trainings
✓	✓

Energy Surges 100 mg PEAK ATP® ist das gebrauchsfertige Endprodukt der zellulären Energie, die alle Anstrengungen auf hohem Niveau antreibt. Während eines hochintensiven Trainings werden die ATP-Speicher geleert. Dieses Sub-Linguale (unter die Zunge) ATP wird schnell in den Blutkreislauf aufgenommen.

ANWENDUNG

Nimm es vor Intervall- oder Schnelligkeitstrainings ein, oder wenn ein großer Anstieg, eine Attacke oder ein Endspurt bevorsteht. Bei Wettkämpfen mit hoher Intensität und kurzer Dauer (weniger als eine Stunde), löse 1-3 Tabletten 5-30 Minuten vor dem Start unter der Zunge auf. Bei längeren Wettkämpfen kannst du, am besten stündlich 1-3 Tabletten unter der Zunge auflösen.

TIPPS UND HINWEISE

- Enthält Adenosintriphosphat (ATP), die chemische Verbindung in den Zellen, die zur Energiebereitstellung dient. ATP ist für 95% der biologischen Aktivität im Körper verantwortlich, einschließlich: Muskelkontraktionen, Kreislauf und Aufbau von neuem Gewebe.
- Die proprietäre Sub-Linguale Formel von Hammer Nutrition ermöglicht eine direkte Absorption durch die Mund- und Rachenschleimhaut in den Blutkreislauf. Für eine noch



Tatsächliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung. Farbe und Textur können variieren.



schnellere Absorption, die Tabletten zu einem Brei kauen und dann unter der Zunge zergehen lassen.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

ATP (Adenosintriphosphat) - Ein hochenergetisches Molekül, das in jeder Zelle vorkommt und oft als "Energie-währung des Lebens" bezeichnet wird. ATP wird aus einer langen Kette von Stoffwechselvorgängen gebildet, bei denen eine Vielzahl von Substraten aus den Nahrungsmitteln, die Sie essen, übertragen werden. Energy Surge enthält vorgebildetes, gebrauchsfertiges ATP. **Magnesium-Glycerin-Phosphat** - Eine Quelle von Magnesium, das an ATP gebunden wird, damit ATP biologisch aktiv ist. Magnesium-Glycerin-Phosphat trägt auch dazu bei, den pH-Wert des Produkts auf einen neutralen Wert von 7,0 zu bringen. **Fruktose** - Um den bitteren bis sauren Geschmack von reinem ATP zu verschleiern, enthält jede Tablette eine winzige Menge an Fruktose (ca. 170 mg/0,17 g oder 17 % von einem Gramm). **Mannitol** - Wie Xylitol wird dieser Süßstoff zu den Polyolen gezählt. Es ist in den Früchten, Blättern und anderen Teilen vieler Pflanzen enthalten, darunter Sellerie, Pilze, Zwiebeln, Kürbisse und Erdbeeren. Mannitol hilft, den bitteren bis säuerlichen Geschmack von reinem ATP abzudecken. **Cellulose Gummi** - Hergestellt aus Pflanzenfasern, bindet Cellulose Gummi die Inhaltsstoffe zu einer Tablette zusammen. Es stabilisiert außerdem das ATP und verhindert, dass es vor dem Verbrauch reagiert. **Magnesiumstearat** - Wird in Spuren als "Fließmittel" verwendet, um zu verhindern, dass die Rohstoffe an den mechanischen Geräten haften bleiben, und um eine gleichmäßige Konsistenz zu gewährleisten.

Endurance BCAA+

Starke Vorteile der Aminosäuren

- **Verzögert die Wahrnehmung von Erschöpfung**
- **Bildet, erhält und repariert mageres Muskelgewebe**
- **Unterstützt die Funktion des Immunsystems**

Vor dem Training	Während des Trainings	Regeneration
✓	✓	✓

Verzweigt-kettige Aminosäuren (BCAAs) helfen bei der Muskelreparatur und -entwicklung, erhöhen das Energieniveau, unterstützen das Immunsystem und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Gleichmaßen gut geeignet für Kraft- oder Ausdauertraining, enthält Endurance BCAA+ die Aminosäure L-Alanin (zur Unterstützung der Energieproduktion) und Glutathion (zur Unterstützung des Immunsystems).

ANWENDUNG

Nimm 2-4 Kapseln vor und nach dem Training. Nimm während längerer Trainingseinheiten oder Wettkämpfen jede Stunde 1-2 Kapseln ein.

TIPPS UND HINWEISE

- Früher bekannt als "Endurance Amino". (Der Name wurde im Frühjahr 2018 aktualisiert.)
- Nimm die Kapseln während eines längeren Trainings ein, um den Abbau der fettfreien Muskulatur zu verringern - vor allem, wenn Ihr primärer Kraftstoff keine Proteinkomponente enthält.
- Verwende es zusammen mit den Anti Fatigue, um die Ausdauer bei längeren Trainingseinheiten und Rennen massiv zu verbessern.



Tatsächliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung. Farbe und Textur können variieren.



PEAK PERFORMANCE



- Für eine einfache Dosierung während des Trainings kannst du die Kapseln in den KOSTENLOSEN Kapselendern von Hammer mitführen oder stundenweise Beuteln im Voraus vorbereiten.
- Glutathion enthält eine Organosulfur-Verbindung namens Cystein, die einen Schwefelgeruch im Urin verursachen kann. Dies ist normal und unbedenklich.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

L-Leucin, L-Isoleucin, L-Valin - Diese als verzweigt-kettige Aminosäuren (BCAAs) bezeichneten Aminosäuren gehören zu den neun "essentiellen" Aminosäuren, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden können und über die Nahrung aufgenommen werden müssen.

L-Alanin - Gilt als nicht-essentielle Aminosäure. L-Alanin kann in Glukose umgewandelt werden und wird dann über den Blutkreislauf in die Muskeln transportiert.

Reduziertes Glutathion - Ein Dreipeptid aus den Aminosäuren Glutaminsäure, Cystein und Glycin und eines der drei endogenen (natürlich im Körper vorkommenden) Antioxidantien, das die übermäßige Belastung durch freie Radikale kontrolliert.

Race Day Boost

Hole dir den Boost, den du brauchst

- **Steigert die Leistung**
- **Erhöht die Ausdauer**
- **Reduziert Milchsäure (Laktat)**

Vor dem Training	Mit einer Mahlzeit
✓	✓



*hliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung. Farbe und Textur können variieren.*

Verbessert die Funktion und Leistung der drei Energiequellen Deines Körpers und puffert effektiv Laktat.

ANWENDUNG

- Verwende Race Day Boost die vier Tage vor einem großen Ereignis (nachdem du es zuerst im Training getestet hast), um eine Verbesserung der Leistungsdauer um bis zu 8% zu erreichen.
- Nimm vier Tage vor dem Wettkampf viermal täglich vier Kapseln mit Nahrung und Wasser ein (16 Kapseln täglich).
- Bei einem mehrtägigen Wettkampf kann dieses Prinzip verwendet werden:
- Folge demselben viertägigen Lade-Plan wie oben beschrieben.
- Nimm jeden Tag vier Kapseln mit Recoverite so schnell wie möglich nach dem Wettkampf ein, sowie eine weitere Dosis von vier Kapseln mit dem Essen später am Tag.

Einnahme: Vier Tage vor dem Wettkampf, um eine Leistungsdauer-Verbesserung bis zu 8% zu erreichen



- Befolge dieses Prinzip der zweimal täglichen "Erhaltungsdosis" nach jeder Etappe

TIPPS UND HINWEISE

Da dieses Produkt einen "Toleranzfaktor" oder Biofeedback- Mechanismus hat, sollte es NICHT für jedes Rennen verwendet werden. Idealerweise sollte es vier bis sechs Mal pro Jahr verwendet werden, vorzugsweise mit einem Minimum von 14-21 Tagen zwischen den Ladezyklen.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Natrium(tribasisches) Phosphat - Diese Verbindung verbessert die Funktion aller drei ATP-produzierenden Energiesysteme des Körpers: das kurzfristige ATP-CP- System, das mittelfristige Milchsäuresystem und das langfristige Sauerstoff-/Aerob System. **Apfelsäure** - Eine natürliche Substanz, die in Äpfeln und anderen Früchten vorkommt und dazu beiträgt, die extreme Laugenartigkeit von Race Day Boost auszugleichen und das Potenzial für Magenbeschwerden zu minimieren bzw. zu eliminieren. Als wesentlicher Bestandteil des Krebs-Zyklus trägt Apfelsäure auch dazu bei, das Energieniveau zu erhöhen und ist vorteilhaft für die Gesundheit der Leber.

RACE DAY BOOST

Fully Charged

Zündstoff vor dem Training

- Erhöht die Energie
- Fördert die mentale Schärfe
- Verbessert die Leistungsfähigkeit

Vor dem Training	Während des Trainings
✓	✓



Diese revolutionäre Formel bereitet dich geistig und körperlich auf jede Form von Training/Wettkampf vor. Sie verkürzt die Aufwärmzeit, erhöht die Herzkreislaufs-Kapazität, verhindert die Bildung von Milchsäure, verbessert die mentale Schärfe und erhöht das Energieniveau. Fully Charged verwendet eine potente Mischung aus Frucht- und Gemüseextrakten, Aminosäuren und Grüntee-Extrakt, um dir die Energie zu geben, die du brauchst, ohne Nervosität oder ein Gefühl der Überforderung.

ANWENDUNG

Mische 1 Portion in 150-250ml Wasser. 15-30 Minuten vor dem Training konsumieren. Während längerer Trainingseinheiten oder Wettkämpfen können zusätzliche Dosen eingenommen werden.

TIPPS UND HINWEISE

- Fully Charged verträgt sich mit allen anderen Nahrungsergänzungsmitteln und Energiequellen von Hammer Nutrition.
- Beta-Alanin kann bei einigen Anwendern ein vorübergehendes Kribbeln auf der Haut verursachen. Dies ist normal und ungefährlich und ist in ein paar Minuten wieder vorbei.
- Erwäge eine erneute Dosierung während der Aktivität oder mische es mit

deinem Flüssignahrungsmittel (z. B. Perpetuem® oder HEED®) während langer Trainingseinheiten.

- Der Energieschub macht Fully Charged zu einer ausgezeichneten und gesunden Kaffee/Koffein- Alternative.
- Fully Charged enthält etwa 15 mg Koffein. Richte den Zeitpunkt der Einnahme nach deiner eigenen Toleranz und vermeide die Einnahme direkt vor dem Schlafen.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Taurin - Eine Aminosäure, die im gesamten Körper vorkommt, besonders im Muskel- und Nervengewebe. Taurin hilft bei der Regulierung des Herzschlags, der Muskelkontraktionen und des Niveaus von Neurotransmittern im Gehirn. Es ist notwendig für die Verwertung von elektrolytischen Mineralien - Kalzium, Magnesium, Kalium und Natrium - und sorgt für eine gute Muskelfunktion. Taurin erhöht auch die Konzentration und den Fokus, ohne das





Nervensystem zu stimulieren. Vielleicht am wichtigsten für Athleten ist, dass eine Taurin-Supplementierung mit einer Erhöhung der VO2 max. und der Zeit bis zur Erschöpfung korreliert, aufgrund seiner Fähigkeit Milchsäure zu puffern und einen gesunden pH-Wert zu erhalten. **Beta-Alanin** - Diese Aminosäure neutralisiert gleichzeitig den Säuregehalt und verbessert die Durchblutung der arbeitenden Muskeln, was beides die sportliche Leistung erhöht. **L-Carnitin Fumarat** - Diese Aminosäure transportiert Fettsäuren in die Mitochondrien zur Umwandlung von Zellenergie. Fumarsäure (Fumarat) ist ein Zwischenprodukt des Krebs-Zyklus und spielt eine wichtige Rolle bei der Energieproduktion. **Spectra™** - Eine firmeneigene Mischung aus 29 pflanzlichen, fruchtigen und pflanzlichen Inhaltsstoffen. Spectra™ hat in einer doppelblinden, Placebo kontrollierten Crossover-Studie gezeigt, dass es den Stickstoffmonoxid (NO)-Spiegel um 64% erhöht. Die Erhöhung des NO-Spiegels führt zu einer verstärkten Durchblutung der Muskeln, wodurch die Zufuhr von Nährstoffen und Sauerstoff verbessert wird. Dies sorgt für eine Steigerung der Ausdauer und Kraft. Dieselbe Studie hat gezeigt, dass Spectra™ auch eine starke anti-oxidative Unterstützung bietet und die Produktion von freien Radikalen reduziert. **Grüntee-Extrakt (standardisiert auf 50 % Polyphenole)** - Grüner Tee ist eine natürliche Koffeinquelle und enthält außerdem Polyphenole, die Anti-oxidanten liefern und die Gesundheit des Herz- Blutkreislaufs unterstützen.

elevATP™ - Eine proprietäre, klinisch erforschte Mischung aus pflanzlichen Spurenmineralien und polyphenolreichen Apfelextrakten. elevATP™ arbeitet mit den natürlichen Energieproduktionsmechanismen des Körpers zusammen, um die Produktion von Adenosintriphosphat (ATP); der Energiewährung des Körpers, zu stimulieren.

Rote-Bete-Saft-Pulver - Eine reiche Quelle von Nitraten, die helfen, den Stickstoffoxid (NO)-Spiegel zu erhöhen.

Tyrosin - Diese Aminosäure ist die Vorstufe für mehrere wichtige Neurotransmitter, die an der Erleichterung von Stress und Müdigkeit beteiligt sind. Tyrosin fördert auch die geistige Wachsamkeit.

Sauerkirsche-Extrakt (standardisiert auf 6,5% Anthocyane) - Kirschen enthalten Verbindungen (Anthocyane), die Schwellungen reduzieren. Das hilft bei der Aufrechterhaltung der normalen Muskelfunktion, vermindert Muskelkater und beschleunigt die Erholung. **Lösliche Maisfasern (als Fibersol®-2 AG)** - Ein verdauungsresistentes Maltodextrin, das als Präbiotikum verwendet wird und eine gesunde Verdauung fördert und gleichzeitig den Geschmack des Produkts neutralisiert. **Tapioka-Maltodextrin** - Eine natürliche Stärke auf Wurzelbasis, die in minimalen Mengen zur Verbesserung des Geschmacks und der Mischbarkeit verwendet wird.

Tissue Rejuvenator

Weniger Schmerz, größer Steigerung

- **Weniger Schmerzen, mehr Verbesserungen**
- **Optimiert die Beweglichkeit und Flexibilität der Gelenke**
- **Hilft bei der Maximierung der Regeneration**

Regeneration	Mit einer Mahlzeit	Nach Bedarf
✓	✓	✓



*Tatsächliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung, Farbe und Textur können variieren*

Die meistverkaufte Formel von Hammer hilft gleichzeitig beim Wiederaufbau von Gelenken, Sehnen und Weichteilen. Tissue Rejuvenator bietet eine gesunde Alternative bevor Arzneimittel eingesetzt werden.

ANWENDUNG

Nimm 4 Kapseln ein- oder zweimal täglich während der Zeit der Verletzung ein.
Nimm 1-2 Kapseln ein- oder zweimal täglich zur Vorbeugung und Erhaltung ein.

TIPPS UND HINWEISE

- Die Wirkungen von Tissue Rejuvenator sind kumulativ. Eine konsequente Einnahme ist entscheidend, um die besten Ergebnisse zu erzielen.
- Enthält Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat und Methylsulfonylmethan (MSM). Wenn du eine Allergie gegen Schalentiere hast, konsultiere vor der Anwendung einen Arzt.
- Un-denaturiertes Typ-II-Kollagen (UC-II[®]) hilft dem Immunsystem, gesunde Gelenke zu unterstützen, indem es die Beweglichkeit und Flexibilität der Gelenke erhöht.
- Nimm eine Kapsel alle 2-3 Stunden während Ultra-Events zur Linderung von Beschwerden ein.
- Tissue Rejuvenator enthält von Tieren gewonnene Nährstoffe und ist nicht für eine vegane Ernährung geeignet.
- Tissue Rejuvenator und Vegan Tissue Re-



SUPERIOR RECOVERY



juvenator enthalten MSM, eine schwefelorganische Verbindung, die einen Schwefelgeruch im Urin verursachen kann; dies ist normal und unbedenklich.

WICHTIGER HINWEIS FÜR PERSONEN MIT SCHALENTIERALLERGIE

Tissue Rejuvenator „kann“ auch für Personen mit einer Schalentierallergie ohne Gefahr verwendet werden. Glucosaminsulfat wird aus den Schalen der Schalentieren gewonnenen, während sich das Allergen im Fleisch befindet.

Vegan Tissue Rejuvenator enthält KEINE aus Schalentieren gewonnenen Inhaltsstoffe.

Wir empfehlen dringend, dass jeder, der eine Schalentierallergie hat, seinen Arzt konsultiert, bevor er Tissue Rejuvenator oder andere glucosamin-sulfat-haltige Nahrungsergänzungsmittel einnimmt.

Vegan

Tissue Rejuvenator

Vegane Unterstützung der Gelenkgesundheit

- Unterstützt den Wiederaufbau von Körpergewebe
- Fördert die Beweglichkeit der Gelenke

Regeneration	Mit einer Mahlzeit	Nach Bedarf
✓	✓	✓



*Tatsächliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung. Farbe und Textur können variieren.*



AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE TISSUE REJUVENATOR

Glucosaminsulfat - Der Grundbaustein von Gelenkknorpel, Bändern und Sehnen. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Synthese von Kollagen, Knorpel, Knochen, Haut und verschiedenen Schmierflüssigkeiten in den Gelenken. Außerdem fördert es die Elastizität der Gelenke und wirkt als Antischwellmittel. **Chondroitinsulfat** - Einer der wichtigsten Bausteine für die Reparatur von beschädigtem Knorpel. Chondroitinsulfat blockiert auch die Aktivität von Enzymen, die Gelenkmaterial abbauen. Dies hilft Schwellungen zu reduzieren und schützt den Knorpel vor weiteren Schäden. Chondroitinsulfat fördert außerdem die Schmierung und Dämpfung in den Gelenken. Hammer Nutrition verwendet nur hochgereinigtes und sterilisiertes, 100% BSE-freies (Bovine Spongiforme Enzephalopathie) Chondroitinsulfat aus Rindern, das in den USA hergestellt wird. **MSM (Methylsulfonylmethan)** - Notwendig für die richtige Synthese und den Erhalt von Körpergeweben wie Haut, Haare, Nägel, Sehnen und Knorpel. **Boswellia Serrata** - Ein ayurvedisches Kraut mit Anti-Schmerz-Eigenschaften. Seine Hauptwirkstoffe sind drei-Terpen-Säuren, die auch zur Linderung von trainingsbedingten Atembeschwerden nützlich sein können. **Teufelskrallen** - Ein südafrikanisches Kraut mit Anti-Wundheilungs-Eigenschaften, Teufelskrallen wurde auch zur Linderung von leichten Magenverstimmungen verwendet. **Yucca-Wurzel** - Ein Heilkraut, das traditionell zur Linderung von steifen Gelenken verwendet wird. Es bietet auch anti-pilze und antibakterielle Vorteile. **Kurkuma (Curcuma longa) Wurzelextrakt** - Eine mehrjährige Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse und das Gewürz, das dem Curry seine gelbe Farbe verleiht. Dieser bekannte Schwellungsbekämpfer verdankt seine Fähigkeit dem hohen Anteil an Curcumin. Neben seiner schwellungshemmenden Wirkung besitzt Curcumin auch anti-oxidative Eigenschaften. Quercetin - Dieses potente Bioflavonoid, das in Zwiebeln, Äpfeln,

Blattgemüse und anderen Nahrungsmitteln vorkommt, hat sowohl anti-oxidative als auch abschwellende Eigenschaften.

Un-Denaturiertes Typ-II-Kollagen (UC-II™) - Ein patentierter, ausgiebig untersuchter Nahrungsbestandteil, der aus dem Brustbeinknorpel von Hühnern gewonnen wird. UC-II™ arbeitet mit dem Immunsystem zusammen, um gesunde Gelenke zu fördern und die Gelenkbeweglichkeit und -flexibilität zu erhöhen. (U.S.-Patente 5,645,851; 5,637,321; 5,529,786; und 5,750,144). UC-II™ ist eine Marke von InterHealth N.I. **Proprietäre Enzymmischung (Peptidase, Bromelain, Papain, Amylase, Lipase, Cellulase und Phytase)** - Unterstützt die vollständige Aufnahme der Nährstoffkomponenten.

VEGAN TISSUE REJUVENATOR

GreenGrown® Glucosamin Sulfat - Eine 100% vegane Glucosaminquelle, die aus GMO-freiem Mais gewonnen wird. Glucosaminsulfat ist der Grundbaustein von Gelenkknorpel, Bändern und Sehnen. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Synthese von Kollagen, Knorpel, Knochen, Haut und verschiedenen Schmierflüssigkeiten in den Gelenken. Es fördert auch die Elastizität der Gelenke und wirkt als Antischwellmittel. **Schachtelhalmblatt** - Eine der reichsten pflanzlichen Quellen von Kieselsäure, die für die Kollagenbildung benötigt wird. Kollagen wird oft als "der Leim, der uns zusammenhält" bezeichnet. Während es in erster Linie für seine positiven Auswirkungen auf die Knochengesundheit bekannt ist, spielt Kieselsäure auch eine wichtige Rolle bei der Unterstützung starker, gesunder und flexibler Gelenke. **Hyaluronsäure** - Eine Art von Kohlenhydraten (Mucopolysaccharide, auch Glykosaminoglykane genannt), die im menschlichen Körper natürlich vorkommt und hauptsächlich im Bindegewebe zu finden ist, dient Hyaluronsäure zur Schmierung und Polsterung des Körpergewebes.

AO Booster

Regeneration für das Immunsystem

- Hilft, die Funktion des Immunsystems aufrechtzuerhalten
- Reduziert Muskelkater und Schwellungen nach dem Training
- Wohltuend Für Haut & Augen

Täglich	Regeneration	Mit einer Mahlzeit
✓	✓	✓

Diese Kumulation an leistungsstarken fettlöslichen Antioxidantien wurde entwickelt, um die Erholung zu fördern, die Sehkraft zu schützen, Ihre Haut zu verbessern, Muskelkater zu reduzieren und Ihr Immunsystem zu unterstützen. Mit der gesamten Vitamin-E-Familie im richtigen Gleichgewicht wird AO Booster schnell absorbiert und gut verwertet.

ANWENDUNG

An trainingsfreien Tagen:

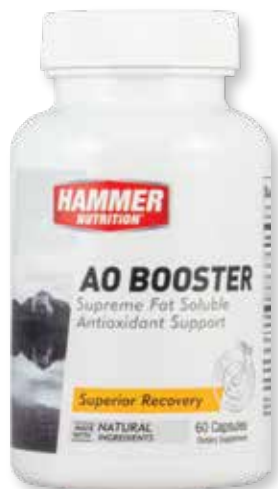
Nimm 1 Kapsel mit dem Essen ein.

An Trainingstagen:

Nimm 1 Kapsel nach dem Training mit Recoverite® oder mit der Nahrung ein. Nimm eine zweite Dosis mit Nahrung zu einem Zeitpunkt deiner Wahl ein.

TIPPS UND HINWEISE

- Kann aufgrund der enthaltenen Nährstoffe Asta Xanthin und Lutein auch zur Unterstützung einer optimalen Sehkraft und gesunden Haut verwendet werden.
- Wirkt synergetisch, um die Wirksamkeit anderer Antioxidantien zu unterstützen und zu verbessern.



e Größe, *Nur zur Veranschaulichung, Farbe und Textur können variieren.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Gamma-E-Tocopherol-Komplex - Extrahiert und konzentriert aus Ölpalmenfrüchten, sind dies die vier Tocopherol-Komponenten der Vitamin-E-Familie* - Alpha, Beta, Gamma und Delta - mit Schwerpunkt auf der Gamma-Fraktion. Diese potenten fettlöslichen Antioxidantien liegen in optimalen Verhältnissen für die Aufnahmefähigkeit vor und bieten zudem schwelungshemmende Eigenschaften.

Tocomin® Full-Spectrum Natural Tocotrienol Complex - Extrahiert und konzentriert aus Ölpalmenfrüchten, sind dies die vier Tocotrienol-Komponenten der Vitamin-E-"Familie" - Alpha, Beta, Gamma und Krabben die rote Farbe verleiht. Delta. Sie arbeiten synergetisch mit den Tocopherolen, um die Neutralisierung von freien Radikalen zu maximieren. **Lutein** - Ein natürlich vorkommendes Carotinoid, das in großen Mengen in grünen Blattgemüsen wie Spinat und Grünkohl enthalten ist. Es ist ein Antioxidans und hat besondere Vorteile für die Sehkraft.

Astaxanthin - Eine Form von Mikroalgen mit anti-oxidativen Eigenschaften, die auch Lachs, Hummer und Krabben die rote Farbe verleiht.



Essential Magnesium

Magnesium komplex aus 5 Quellen
Wellness-Superstar

- **Löst Muskelspasmen, Krämpfe und Verspannungen**
- **Unterstützt optimalen Blutzucker und Blutdruck**
- **Vertieft den Schlaf**

Täglich	Regeneration	Mit einer Mahlzeit	Vor dem Schlafengehen
✓	✓	✓	✓

Das Gegenmittel zum weit verbreiteten Magnesiummangel. Diese hochwertige Magnesiumergänzung aus mehreren Quellen sollte von jedem eingenommen werden.

ANWENDUNG

Nimm 2 Kapseln zweimal täglich.

TIPPS UND HINWEISE

- Magnesium ist entscheidend für die richtige Muskelkontraktion, die Nervenfunktion, den Kohlenhydratstoffwechsel, die ATP- Aktivierung, die Proteinsynthese, die Normalisierung des Blutdrucks, die Regulierung des Blutzuckerspiegels und mindestens 300 weitere Körperprozesse.
- Nachts einnehmen, um Entspannung und tiefen Schlaf zu fördern.
- Optimale Knochengesundheit ist nur einer der entscheidenden Vorteile einer Ergänzung mit Essential Magnesium.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Magnesium Bisglycinat ist Magnesium, das an die Aminosäure Glycin chelatiert ("gebunden") ist. Es ist die Form des Magnesiums, die als die am wenigsten abführende Wirkung gilt. **Magnesium-Succinat** ist Magnesium in Chelatform an Bernsteinsäure, ein Zwischenprodukt des Krebszyklus. **Magnesium-citrat** ist Magnesium,



*Tatsächliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung. Farbe und Textur können variieren.*

das an Zitronensäure; ein Zwischenprodukt des Krebszyklus, gebunden ist. **Magnesium-malat** ist Magnesium, das an Apfelsäure; ein Zwischenprodukt des Krebszyklus, gebunden ist. **Magnesium-taurinat** ist Magnesium, das an die Aminosäure Taurin gebunden ist.



LSA Caps

Liefere Nährstoffe für eine gesunde Leber

- **Optimiert die gesunde Leberfunktion**
- **Unterstützt das Immunsystem**
- **Unterstützt den richtigen Glukosestoffwechsel**

Täglich	Mit einer Mahlzeit
✓	✓

LSA Caps unterstützen optimales Wohlbefinden, Erholung und Leistung durch den Schutz des am härtesten arbeitenden Organs im menschlichen Körper.

ANWENDUNG

Nimm 2 Kapseln zweimal täglich mit dem Essen ein.

TIPPS UND HINWEISE

- Zusätzliche Dosen nach anstrengenden Trainingseinheiten können den Glukosestoffwechsel optimieren und die Erholungsrate beschleunigen.
- Ergänze dein Nahrungsergänzungsprogramm nach einem Krankheitsanfall oder einer erhöhten Belastung durch Umweltgifte.
- Der Konsum von Alkohol vervielfacht den trainings- und umweltbedingten Leberstress. Diejenigen, die trinken sollten regelmäßig LSA Caps konsumieren.
- Erwägen Sie die Kombination mit Endurance BCAA+ und Essential Magnesium für eine maximale Unterstützung der Leber.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Artischockenblattextrakt 10:1 (Cynara Scolymus)

- Die Verbindungen, aus denen das Artischockenblatt besteht - vor allem das Cynarin - haben eine anti-oxidative Wirkung und die Fähigkeit gezeigt, eine gesunde Verdauung und Leberfunktion durch die Förderung eines



Tatsächliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung. Farbe und Textur können variieren.

gesunden Gallenflusses zu unterstützen.

Brokkoli-Extrakt 20:1 - Brokkoli, wie alle Kreuzblütler-Gemüse, enthält eine organische Schwefelverbindung namens Sulforaphan. Diese hilft das Niveau der Entgiftungsenzyme zu erhöhen. **Mariendistel (80% Silymarin)** - Silymarin ist ein Flavonoid-extrakt aus den Samen der Mariendistelpflanze und wird als eine der wirksamsten leberschützenden Substanzen angesehen. **N-Acetyl-L-Cystein (NAC)** - Die nicht-toxische, bioaktive Form der Aminosäure Cystein wird leicht vom Darm in den Körper aufgenommen. NAC selbst hat anti-oxidative Eigenschaften und ist eine Vorstufe für die körpereigene Produktion von Glutathion, dem wohl stärksten Antioxidans, das es gibt. **BlueRich® Heidelbeerkonzentrat 36:1** - Heidelbeeren enthalten Anthocyane und Pterostilbe, die schwellungshemmende und anti-oxidative Eigenschaften haben. Beide tragen dazu bei, eine optimale Leberfunktion zu schützen und Leberzellschäden zu verhindern. BlueRich® ist ein superkonzentrierter, vollkommen natürlicher und GMO-freier standardisierter Heidelbeerextrakt (entspricht über 1/3 Tasse ganzer Heidelbeeren). **Vitamin C (Ascorbinsäure)** - hat leberschützende Eigenschaften und arbeitet mit NAC zusammen, um die körpereigenen Glutathion-Werte zu erhöhen. Vitamin C hilft auch, die Stabilität von NAC zu erhalten. **Selen (L-Selenomethionin)** - Dieses Spurenelement, das zur besseren Absorption mit der Aminosäure Methionin chelatiert ist, ist an der Produktion von Glutathion beteiligt. **Molybdän (Molybdän-Glycinat)** - Dieses Spurenelement, das für eine maximale Bioverfügbarkeit an die Aminosäure Glycin chelatiert ist, trägt zur Produktion einer Reihe von wichtigen Enzymen und enzymatischen Reaktionen bei; besonders der Xanthin Oxydase/Dehydrogenase und der Aldehyd Oxydase, die an der Entgiftung der Leber beteiligt sind.

PSA Caps

Natürliche Unterstützung der Prostata

- **Fördert die optimale Gesundheit der Prostata**
- **Reduziert häufiges Urinieren**
- **Schützt vor vergrößerter Prostata**

Täglich	Mit einer Mahlzeit
✓	✓

PSA Caps enthalten sechs natürliche Nährstoffe, die synergetisch zusammenwirken, um die Prostata zu unterstützen und sie vor altersbedingten Erkrankungen und Funktionseinbußen zu schützen sowie zu häufiges Urinieren zu reduzieren.

ANWENDUNG

Nimm 2 Kapseln am Morgen und 2 Kapseln am Abend ein.

TIPPS UND HINWEISE

- Dies ist für alle Männer über 40 essentiell.
- Radfahren erhöht den Druck auf diese Drüse und kann das Risiko von Nervenschäden, Impotenz, gestörtem Harnfluss und anderen Störungen erhöhen. Alle männlichen Radfahrer; insbesondere diejenigen, die Symptome einer Prostatadysfunktion aufweisen, sollten dieses Produkt regelmäßig verwenden.
- Die Nährstoffe in PSA Caps bieten auch anti-oxidative Unterstützung, helfen bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Cholesterinspiegels und helfen Schwellungen zu reduzieren.
- Um nächtliche Toilettengänge zu vermeiden, nimm das Produkt vor dem Schlafen ein.
- Um eine maximale Wirkung zu erzielen, muss das Produkt täglich eingenommen werden.



liche Größe: *Nur zur Veranschaulichung, Farbe und Textur können variieren.



AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Sägepalmenextrakt 40-45% (Serenoa repens) – Der von einer kriechenden Palme mit einem Stamm, der auf - oder knapp unter der Bodenoberfläche liegt- stammt. Eine häufig verwendete pflanzliche Behandlung zur Verbesserung der Gesundheit der Prostata. Die Sägepalme hemmt die 5-alpha-Reduktase; das Enzym, das die Umwandlung von Testosteron in Di-hydro-testosteron (DHT) beschleunigt. Auch reduziert sie das DHT um bis zu 66%. Überschüssiges DHT ist für das unerwünschte Wachstum der Prostata, AKA benigne Prostatahyperplasie (BPH) und vergrößerte Prostata verantwortlich. **Beta-Sito-Styrol** - Dieses Pflanzen-Styrol hemmt die 5-Alpha-Reduktase (das Enzym, das Testosteron in schädliches Di-hydro-testosteron (DHT) umwandelt) und die Aromat- Ase (ein Enzym, das die Umwandlung von Testosteron in unerwünschte schädliche Östrogene Estradiol und Estron beschleunigt). Es verbessert die Geschwindigkeit des Urinflusses bei Männern mit einer vergrößerten Prostata und hat gleichzeitig eine abschwellende Wirkung auf das Prostatagewebe. **Brennnessel 4:1 (Urtica dioica)** - Der Wirkstoff in diesem krautartigen Strauch hemmt die Fähigkeit des epidermalen Wachstumsfaktors (EGF), sich an seine Rezeptoren in der Prostata zu binden und in der Folge das Wachstum des Prostatagewebes zu stimulieren (ein wichtiger zugrundeliegender Faktor für das Fortschreiten einer vergrößerten Prostata). **Graminex® G63® Blütenpollen-Extrakt™ (Secale cereale L.)** - Er liefert das gesamte Spektrum der Nährstoffe, die im Pollenkorn enthalten sind, ohne die Allergene. Er ist eine Quelle natürlicher essentieller und nicht-essentieller Aminosäuren, Antioxidantien, Phytosterole, Fettsäuren, Flavonoide, Carotinoide, Vitamine und Enzyme. Graminex® Flower Pollen Extrakt™ trägt dazu bei, die Größe und die Stauung der Prostatazellen zu reduzieren und gleichzeitig die Durchflussrate und die Klarheit des Urins zu verbessern. **Indol-3-Carbinol (I3C)** - Das natürlich in Kreuzblütlern (Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl usw.) vorkommende I3C hat starke prostata-schützende Eigenschaften. **Lycopin** - Dieses Mitglied der Carotinoid-Familie sorgt für die rote/rötliche Farbe von Tomaten, Wassermelonen, rosa Trauben, Guaven und Papaya und ist ein starkes Antioxidans, das die DNA von Lymphozyten (Zellen in Blut, Lymphe und lymphatischem Gewebe) vor oxidativen Schäden schützt.

Digest Caps

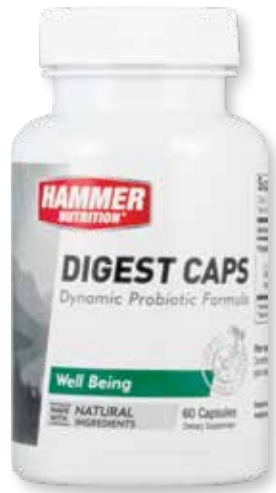
Präbiotika für verbesserte Leistung

- **Verbessert die Darmgesundheit**
- **Erhöht die Nährstoffaufnahme**
- **Reduziert Ammoniakspiegel und Müdigkeit**

Täglich	Vor einer Mahlzeit	Nach Bedarf
✓	✓	✓



*Tatsächliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung, Farbe und Textur können variieren*



Optimale Gesundheit erfordert eine gute Verdauung. Diese effektiven präbiotischen Kulturen sind die “guten Bakterien”, die der Darm für die richtige Nährstoffaufnahme, Abfallbeseitigung und Darmfunktion benötigt

ANWENDUNG

Nimm 1-2 Kapseln täglich mit oder ohne Nahrung ein.

TIPPS UND HINWEISE

- Ein gesundes Gleichgewicht der Darmflora hilft dabei, das Ammoniak, das bei der Verdauung von proteinhaltigen Nahrungsmitteln entsteht, zu verhindern. Dies wiederum kann helfen, die Müdigkeit, verursacht durch Ammoniak-Produktion, zu vermeiden.
- Jede Kapsel enthält 2 Milliarden Zellen an aktiven Präbiotika.
- Digest Caps ist für die tägliche Einnahme unter normalen Umständen gedacht. Wenn du kürzlich Antibiotika eingenommen oder eine Vorgeschichte von Darmbeschwerden hast, empfehlen wir zwei Wochen Probiotika von Arzt oder Apotheker als erste Linie der Unterstützung. Danach dann Dosen von Digest Caps täglich zur Aufrechterhaltung.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

L. Plantarum - Ein gesundes Bakterium, das häufig in fermentierten Produkten wie Sauerkraut, Essiggurken und eingelegten Oliven zu finden ist. **L. Acidophilus DDS-1** - Der Stamm der Präbiotika. *L. acidophilus*, der als der Stamm mit der höchsten Qualität, Fähigkeit und Stabilität gilt. **L. Casei** - Ein nützliches Bakterium, das im Mund und im Darm vorkommt. **B. Bifidum und B. Longum** - Zwei Bakterienstämme, die im menschlichen Körper vorkommen. Sie werden erstmals bei der Geburt durch das Stillen eingeführt.



Phytolean

Gewinne den Krieg gegen die Gewichtszunahme

- **Blockiert die Aufnahme von Stärke**
- **Erhöht die Fettverbrennung**
- **Verringert die Fettabsorption**

Vor einer Mahlzeit	Nach Bedarf
✓	✓



*Tatsächliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung. Farbe und Textur können variieren.*

Phytolean erhöht das Fettverbrennungspotential Deines Körpers, hilft bei der Verringerung der Fettabsorption und blockiert die Verdauung von stärkehaltigen Kohlenhydraten.

ANWENDUNG

Nimm 2 Kapseln vor, während oder nach stärkereichen Mahlzeiten ein. Wenn die Mahlzeit übermäßig kohlenhydratreich ist, kann eine dritte Kapsel eingenommen werden. Verwende es das ganze Jahr über nach Bedarf.

TIPPS UND HINWEISE

- Um eher Körperfett als Muskelmasse zu verlieren, empfehlen wir Ihnen dringend, Ihren Gewichtsverlust auf 2,5kg pro Monat zu begrenzen.
- Phytolean sollte nicht zusammen mit Recoverite® oder Snacks nach dem Training eingenommen werden da dies den Erholungsprozess verlangsamten könnte.
- Phytolean eignet sich hervorragend für die Einnahme während des Heilungsprozesses nach einer Verletzung. Auch am Ende der Wettkampf-Saison oder in einem anderen Zeitintervall mit reduzierter Aktivi-



tät, wenn sich der Appetit noch nicht auf den sinkenden Energiebedarf eingestellt hat.

- Phytolean und ChitoLean können zusammen verwendet werden. Phytolean ist in erster Linie ein Stärke-Blocker und ChitoLean ist in erster Linie ein Fett-Blocker. Wenn du eine stärkereiche und fettreiche Mahlzeit vor dir hast, verwende beide.

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Razberi-K® Himbeer-Ketone - Die markenrechtlich geschützte Form der gleichen standardisierten Himbeer- Ketone, die in Studien zur Gewichtsabnahme verwendet werden. "Keton" bezieht sich auf eine natürlich vorkommende bioaktive Verbindung, die in Himbeeren gefunden wird, um die Fettverbrennungsfähigkeit des Körpers zu erhöhen. **Fabenol® Max Phaseolus Vulgaris L.** - Dieser natürliche Extrakt aus weißen Kidneybohnen wird als "Stärkeblocker" oder "Kohlenhydratblocker" bezeichnet. Er reduziert die Fähigkeit des Körpers, stärkehaltige Kohlenhydrate zu verdauen und zu absorbieren, die dann, ähnlich wie Ballaststoffe, unverdaut durch den Verdauungstrakt gelangen.

Clear Day

Keine Nebenwirkungen, nur Verbesserungen

- **Reduziert saisonale Empfindlichkeitssymptome**
- **Verringert wiederkehrende Schwellungen**

As needed



*Tatsächliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung. Farbe und Textur können variieren.*

Clear Days wirksame Mischung aus natürlichen abschwellenden, antibakteriellen, antiviralen und antihistaminen Wirkstoffen reduziert und verhindert die Immunreaktionen, die für Allergien aus der Luft verantwortlich sind - ohne die Nebenwirkungen von Medikamenten.

ANWENDUNG

Nimm 1-2 Kapseln alle vier Stunden ein.

TIPPS UND HINWEISE

- Hilft die Symptome der saisonalen Empfindlichkeit wie Keuchen, brennende Augen und Nasenverstopfung zu lindern.
- Aktive Menschen haben ein höheres Risiko für eine Empfindlichkeitsreaktion auf Luft wegen der erhöhten Ventilation während des Sports.
- Dieses Produkt verursacht kein Schwindelgefühl

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Oleivenblattextrakt (standardisiert auf 20% Oleuropeine) - Diese natürlich vorkommende Verbindung hat abschwellende, anti-oxidative, antibakterielle und antivirale Eigenschaften. **Quercetin** - Dieses Flavonoid, das in einer Vielzahl von Früchten und Gemüse vorkommt, besitzt anti-oxidative und abschwellende Eigenschaften. Quercetin wird als natürliches Antihistamin angepriesen, weil es hilft die Freisetzung von Histaminen und Leuko-



trien zu hemmen. **Japanischer Knöterich-Extrakt (standardisiert auf 20% Resveratrol)** - Resveratrol, das auch in der Haut von roten Trauben und Beeren vorkommt, ist ein hervorragendes Antioxidans, ein Antischwellmittel und ein Antihistamin. **Bromelain** - Ein Enzym, das aus der Ananas gewonnen wird. Bromelain hat eine starke schwellungshemmende und schmerzlindernde Wirkung und erhöht die Absorption von Quercetin.



Endurance C

Starke Vitamin C Mischung

- **Bietet Antioxidative Unterstützung**
- **Unterstützt das Immunsystem**
- **Hilft Schmerzen zu reduzieren**

Vor einer Mahlzeit	Nach Bedarf
✓	✓



*Tatsächliche Größe. *Nur zur Veranschaulichung. Farbe und Textur können variieren.*



Vitamin C ist an vielen Körperfunktionen beteiligt: Die Bildung von Kollagen, Aufnahme von Eisen und Unterstützung bei der ordnungsgemäßen Funktion des Immunsystems. Es unterstützt auch die Wundheilung und Erhaltung von Knorpel, Knochen und Zähnen. Endurance C bietet dir drei verschiedene Arten von Vitamin C in optimalen Mengen.

ANWENDUNG

STANDARDDOSIERUNG:

3 Kapseln täglich zu den Mahlzeiten

AKUTER BEDARF: (KRANKHEIT)

Nimm bei Auftreten von Symptomen 2-3 mal täglich 3 Kapseln ein.

Die Dosierung kann für den optimalen Nutzen bis zur Toleranzgrenze des Darms erhöht werden.

PROFI-TIPP

Nimm bei langen Einheiten (3 Stunden +) eine Kapsel davor und 2 danach ein. Dies optimiert die Regeneration



EnDuro D

Exzellente Vitamin D3 + K2 Formel

- **Hervorragende Kombination für die Knochengesundheit**
- **Bietet starke Immununterstützung**
- **Hilft, die Insulinsensitivität zu verbessern**

Vor einer Mahlzeit	Nach Bedarf
✓	✓

Die Vitamine D3 und K2 – beides essenzielle, fettlösliche Nährstoffe – sind ein perfektes Beispiel für eine Synergie. Während jedes dieser außerordentlich nützlichen Vitamine viele individuelle Vorteile bietet, sind sie voneinander abhängig, um optimal zu funktionieren, insbesondere im Hinblick auf die Gesundheit der Knochen und Arterien. Tatsächlich gibt es keinen anderen Nährstoff, von dem wir wissen – mit Ausnahme von Magnesium – der an mehr Aspekten der menschlichen Gesundheit beteiligt ist als Vitamin D3. Die Vorteile einer Vitamin-D3-Supplementierung liegen in der Unterstützung des Immunsystems, der richtigen Verwertung von Kalzium, der Optimierung der Knochendichte und der allgemeinen Knochengesundheit, der Normalisierung des Blutdrucks, der Unterstützung der kardiovaskulären Gesundheit und vielem mehr. Vitamin K2 unterstützt zusammen mit Vitamin D3 sowohl die Knochen als auch die Herz-Kreislauf-Gesundheit, indem es ein Protein namens Osteocalcin aktiviert, welches dazu beiträgt, Kalzium aus den Arterien fernzuhalten und gleichzeitig die Menge an Kalzium in den Knochen (auch in den Zähnen) zu erhöhen. Vitamin K2 fördert zusammen mit Vitamin D3 auch einen gesunden Glukosestoffwechsel, um einen angemessenen Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten, und trägt so zum Schutz vor Typ-2-Diabetes bei.



HIER KOMMT DIE SONNE!

ANWENDUNG

Standarddosierung

Nimm 1 Softgel täglich zu einer Mahlzeit oder auch separat.

Akuter Bedarf (Wintermonate, Bedingungen mit wenig Sonnenlicht)

Nimm 2-3 Softgels täglich, alle zur gleichen Zeit oder auch aufgeteilt.



CBD

Der Goldstandard für überlegene Erholung.

CBD hat enorme Vorteile, vor allem in den Bereichen der Schmerzlinderung und einer besseren Schlafqualität. Leider sind die meisten Produkte auf dem heutigen Markt zumindest stark überteuert oder komplett gefälscht. Wir haben unsere Linie von CBD-Produkten eingeführt, um dir eine vertrauenswürdige, qualitativ hochwertige Quelle für deine CBD-Produkte zu bieten. Sei versichert, dass jedes CBD-Produkt mit dem Hammer Nutrition-Label die strengsten Standards

in Bezug auf Qualität und Reinheit erfüllt. Und das zu einem vernünftigen Preis! Alle CBD-Produkte von Hammer werden aus biologisch angebautem, gentechnikfreiem, in den USA gezeuhtetem Hanf hergestellt. Unsere CBD-Produkte sind eine Breitspektrum-Formel. Das bedeutet, dass alle nützlichen Cannabinoide und Terpene vorhanden sind, aber KEIN THC. Wenn du Fragen zu CBD hast, sind wir bereit zu helfen!



Hammer CBD

Der Goldstandard

- **Verbessert die Schlafqualität**
- **Verkürzt die Erholungszeit**
- **Breites CBD-Spektrum mit 0,0% THC**



10 mg
tatsächliche
Größe



25 mg
tatsächliche
Größe



ANWENDUNG

Um zu berechnen, wie viel CBD ideal für dich ist, solltest du dein Körpergewicht und deinen aktuellen körperlichen Zustand berücksichtigen, mit Rücksichtnahme auf alle Probleme (z.B. schlechter Schlaf), unter denen du möglicherweise leidest. Die große Auswahl an Premium- Qualität-Angeboten von Hammer Nutrition ermöglicht es dir die Dosis individuell anzupassen.

Softgels

Erhältlich in zwei Potenzen: 10 mg und 25 mg CBD-Hanföl mit breitem Wirkungsspektrum.

Wasserlösliche Hydro-Tinktur

Unsere Hydro-Tinktur ist in einer Potenz von 250 mg erhältlich. Ein Tropfen (1 ml) liefert 8,33 mg CBD-Hanföl mit breitem Wirkungsspektrum.



Öl-basierte Tinktur

Erhältlich in drei Einheiten: 250 mg, 750 mg und 1500 mg.

- Ein Tropfen (1 ml) der 250-mg-Tinktur liefert 8,33 mg CBD-Hanföl mit breitem Wirkungsspektrum
- Ein Tropfen (1 ml) der 750 mg Tinktur liefert 25 mg CBD-Hanföl mit breitem Wirkungsspektrum
- Ein Tropfen (1 ml) der 1500 mg Tinktur liefert 50 mg CBD-Hanföl mit breitem Wirkungsspektrum

Balsam

Unsere 500mg und 30mg Sticks können örtlich (punktuell) auf die Haut aufgetragen werden.



EINFLUSSFAKTOREN

Körpergewicht

Für leichtere Athleten/innen könnte beispielsweise eine tägliche Menge von 8,33 mg bis 10 mg ein guter Ausgangspunkt und vielleicht sogar eine ideale Dosis sein. Größere Sportler benötigen möglicherweise höhere Dosen, da empfehlen wir mit 16,7 mg bis 25 mg pro Tag zu beginnen.



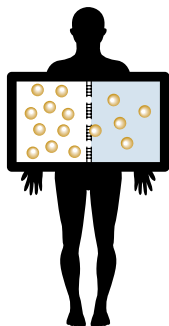
Physischer Zustand / Physische Verfassung

Einige Personen finden in der Regel, dass höhere CBD-Mengen (25-50 mg täglich) für sie besser funktionieren.

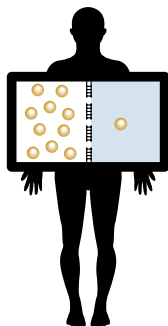
Wir schlagen vor, dass du zunächst unseren Dosierungsrichtlinien folgst und dann die Reaktion deines Körpers abwägst. Wenn du z.B: feststellst, dass ein Tropfen CBD Hydro (8,33mg) oder ein Tropfen einer Tinktur aus Öl-Basis (8,33 mg) oder eine Softgel (10mg) dir hilft, die ganze Nacht durchzuschlafen und pünktlich und ohne Müdigkeit aufzuwachen, dann hast du deine Dosis gefunden! Wenn du feststellst, dass die von uns vorgeschlagenen Mengen nicht ausreichen, erhöhst du die Dosis leicht, bis du

Foto: Tim VanGilder beim Hämmern in der Wochenmitte des Over the Hump MTB Series Race in Orange County im Jahr 2013. Seit Jahrzehnten liefert How to Hammer detaillierte Gebrauchsanweisungen, die Sportler brauchen, um sich richtig zu ernähren und großartig zu fühlen. Bild: Scott McClain, Called to Creation

eine volle Nachtruhe und keine Müdigkeit am Morgen erreichst. Wenn du nicht zu deiner gewohnten Zeit aufwachst und/oder dich etwas schwach fühlst, senke die Dosis. Das Gleiche gilt für körperliche Beschwerden. Beginne mit den empfohlenen Mengen und passe sie entsprechend an.



**Microemulsion
in Nano-Größe
Ausgezeichnete
50%ig Absorption**



**Liposomale
Mikroemulsion
Nur 10% Absorption**



Mikroemulsion in Nanogröße für hervorragende Absorption

Bei herkömmlichen CBD-Produkten werden 10 % oder weniger des eingenommenen Produkts tatsächlich vom Körper aufgenommen. Im Gegensatz dazu erzeugen die nanogroßen Tröpfchen von Hammer CBD eine Absorptionsrate von bis zu 50 % - fünfmal mehr als bei anderen Produkten. Nicht jeder wird die volle Menge aufnehmen, aber jeder kann mit einer größeren Absorption und Bioverfügbarkeit rechnen, wenn er die Soft-gels oder die Hydro- Formulierungen verwendet. Wie bei jeder Nahrungsergänzung kommt es nicht darauf an, wie viel du zu dir nimmst, sondern wie viel dein Körper absorbiert. Sowohl die Soft-gels als auch die Hydro- Formulierung nutzen unser proprietäres Herstellungsverfahren für Mikroemulsionen in Nanogröße, was zu einer bis zu fünf Mal besseren Absorption im Vergleich zu Liposom Mikroemulsionen (Standard CBD- Produkte) führt. Dies ergibt eine maximale Wirkung und Nützlichkeit aus kleineren Dosen, insgesamt größere potentielle gesundheitliche Verbesserungen und das absolut beste Preis-Leistungs- Verhältnis.

TIPPS UND HINWEISE

- Wir haben von zahlreichen Sportlern gehört, dass es bis zu zwei Wochen dauert, bis sich dein Körper an eine bestimmte CBD-Dosis gewöhnt hat. Beobachte daher deine Reaktion 10-14 Tage lang, bevor du deine Dosis anpasst.
- Wenn du eine Kombination aus Soft-gels und Tinkturen verwendest, sind die Möglichkeiten der Dosierung fast grenzenlos, so dass du die Dosis je nach Bedarf ändern
- **BEISPIEL:** Eine 25mg softgel $\frac{1}{2}$ Tropfen einer 750mg Tinktur aus Öl-Basis = 37,5mg CBD- Breitband-Hanföl.
- Wann immer möglich, konsumiere Hammer CBD-Produkte mit fett-haltigen Lebensmitteln. du musst nicht viel Fett zu dir nehmen, um davon zu profitieren. Achte darauf, dass du Lebensmittel mit gesunden Fetten wählst, die von Avocados, Nüssen und Samen, Oliven, fettem Fisch (Lachs) und gesunden Ölen, wie nativem Olivenöl und Leinsamen Öl stammen.
- Nimm CBD mit EndurOmega ein. Die Hammer Nutrition Omega-3-Fettsäuren in Premium-Qualität, werden helfen die CBD-Absorption zu verbessern.

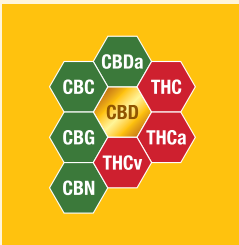
CBD-SPEKTREN: WAS IST DER UNTERSCHIED?



BREIT-SPEKTRUM CBD

Das Beste aus beiden Welten!

- ✓ Cannabidiol (CBD)
- ✗ THC
- ✓ Cannabinoide, Terpene, Flavonoide, und Pflanzenstoffe
- ✓ Entourage-Effekt (Die vorteilhaften Ergebnisse, die durch das synergetische Interaktion von Cannabinoiden, Terpenen und Flavonoiden entstehen)



VOLL-SPEKTRUM CBD

Hanfextrakt aus ganzen Pflanzen

- ✓ Cannabidiol (CBD)
- ✓ THC
- ✓ Cannabinoide, Terpene, Flavonoide, und Pflanzenmaterial
- ✓ Entourage-Effekt



CBD ISOLAT

Hanfextrakt aus ganzen Pflanzen

- ✓ Cannabidiol (CBD)
- ✗ THC
- ✗ Cannabinoide, Terpene, Flavonoide, und Pflanzenmaterial
- ✗ Entourage-Effekt

AUFGLIEDERUNG DER INHALTSSTOFFE

Alle unsere CBD-Produkte werden aus CBD-Hanföl mit breitem Wirkungsspektrum hergestellt. Achte immer auf die Art oder Form des CBD-Produkts, das dir angeboten wird. Vollspektrum, Breitspektrum und CBD-Isolat sind alles Optionen, aber Hammer verkauft nur Breitspektrum. Breit- spektrum ist das Beste aus beiden Welten, dank der Fortschritte in der Extraktionstechnologie. Breitspektrum-Produkte werden hergestellt, indem das THC ausschließlich aus einem Vollspektrum-Öl gewonnen wird. Alle Produkte von Hammer Nutrition

sind Breitspektrum- Formeln, die es dir ermöglichen, alle Vorteile des „Entourage-Effekts“ der Cannabinoid-/Terpen-/Flavonoid- Komponenten zu genießen, ohne das Risiko, bei einem Drogentest, der auf THC prüft, durchzufallen. Für alle CBD-Produkte von Hammer Nutrition ist eine Analysebescheinigung (COA) erhältlich. Ein COA gibt klar an was im Produkt enthalten ist – die benannten Cannabinoide, Terpene und Flavonoide – und was im Produkt nicht enthalten ist (THC). Dies gibt dir die Gewissheit, dass du deinen Körper mit der besten und vorteilhaftesten Breitspektrum- Formel, die es gibt versorgst.

HOW TO HAMMER



Energiequellen und Nahrungsergänzungsmittel für Ausdauersportler

How to Hammer ist ein kompaktes, praktisches Hilfsmittel, das alle wichtigen Informationen für die richtige Anwendung, Mischanweisungen (wo angebracht), Verwendungsempfehlungen und spezielle Hinweise für jedes Hammer Nutrition Produkt enthält. Bitte bewahre dieses Handbuch zusammen mit deinem Exemplar von „5 Secrets of Success“ in einem sicheren Ort auf; Du wirst in Zukunft oft auf diese beiden Ressourcen zurückgreifen.



“EINE GROSSARTIGE LEKTÜRE MIT PERFEKTEN BERECHNUNGEN”

“Dieses Dokument ist ein weiterer großartiger Beweis dafür, dass diese Firma mehr als das Übliche tut! Hammer Nutrition will nicht nur, dass du mit ihren Produkten Erfolg hast, sondern sie wollen auch sicherstellen, dass du sie optimal nutzen kannst. Eine wunderbare Firma!”

- Online-Kritiker

Fuel Right, Feel Great!® Qualitätsprodukte seit 1987!

We're Social!

Bleibe mit uns in Verbindung, bekomme Antworten auf Ernährungsfragen, erfahre die neuesten Ausdauerrends und teile mit uns deine großartigen Fotos.

Verwende den Hashtag #HowIHammer



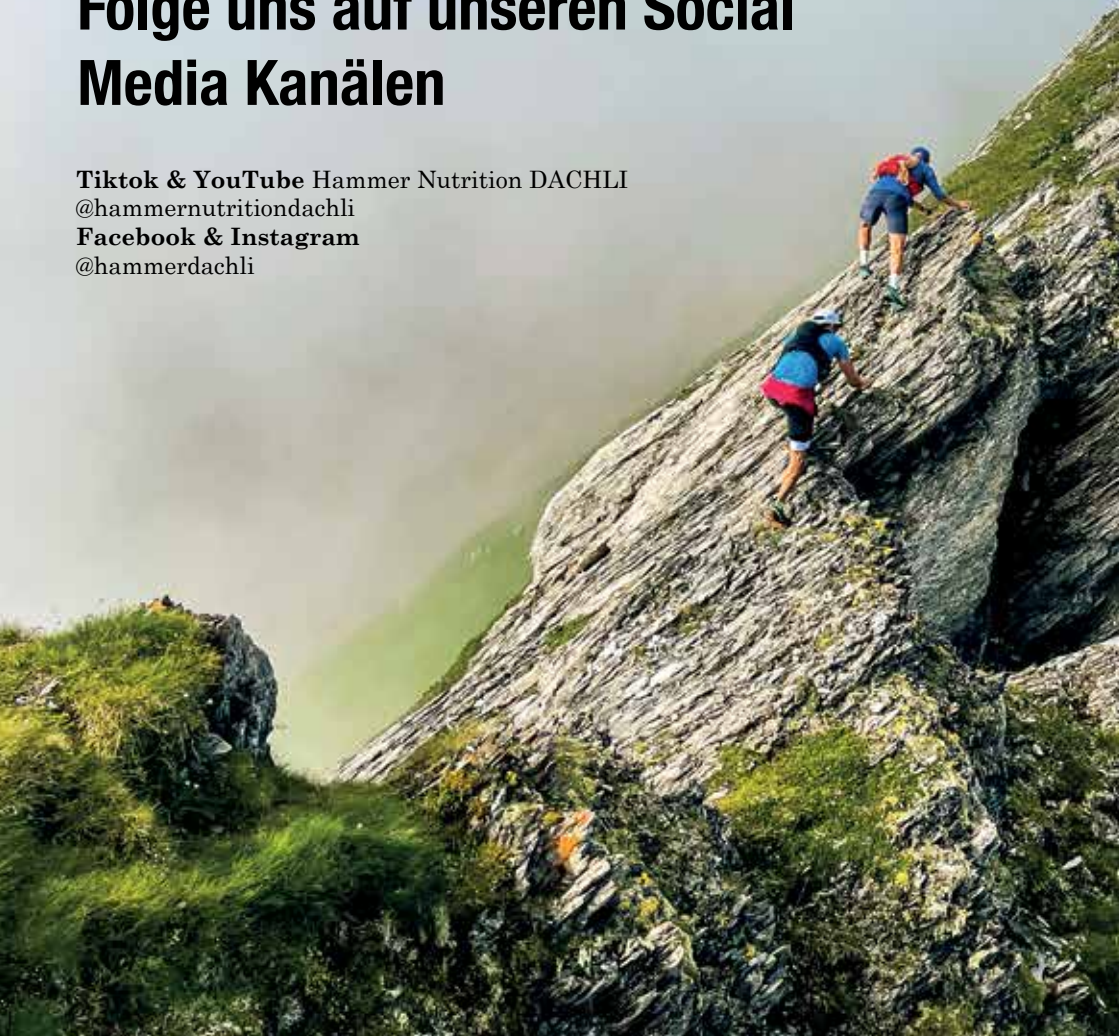
Folge uns auf unseren Social Media Kanälen

Tiktok & YouTube Hammer Nutrition DACHLI

@hamnurnutritiondachli

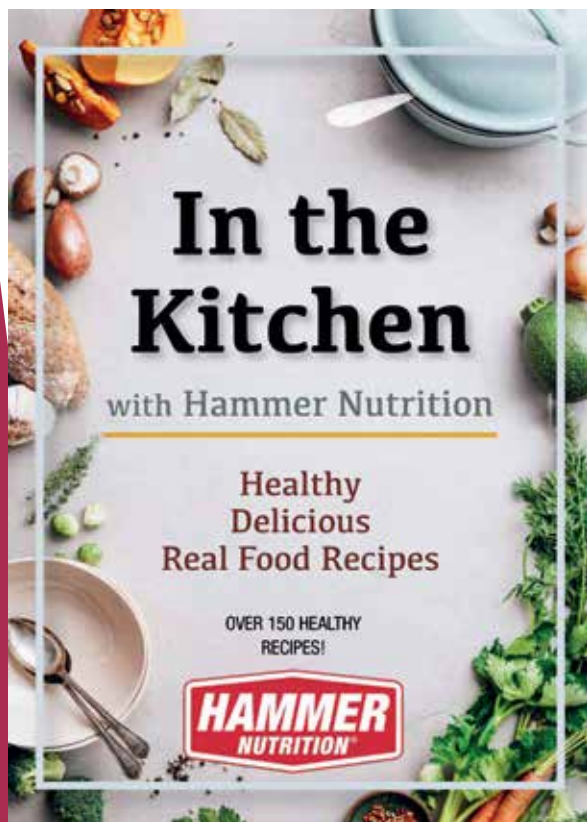
Facebook & Instagram

@hammerdachli









LADE UNSER KOCHBUCH KOSTENFREI HERUNTER!

Die Rezepte von Hammer Nutrition sind sowohl für den Hobbysportler, als auch für den Profi bestens geeignet. Unser Essverhalten hat einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit und genau das wurde im Kochbuch berücksichtigt.

<https://hammernutrition.ch/wp-content/uploads/2020/07/hammer-nutrition-cookbook.pdf>

FOTO: CHRIS MOSER



info@hammernutrition.at/ch/de
hammernutrition.at/ch/de

