







Leistung und Regeneration  
fördern mit der richtigen  
Verpflegung



# Warum soll ich Hammer Nutrition verwenden?

Weil Hammer Nutrition auf den Zusatz folgender Stoffe verzichtet:

-  **künstliche Einfachzucker** (verantwortlich für starke Blutzuckerschwankungen, was leistungsmindernd sein kann und allg. ungesund ist)
-  **künstliche Fruchtzucker** (für ca. jeden dritten Menschen schlecht verträglich, Auslöser für Verstopfung, Durchfall, Konzentrationsschwierigkeiten, etc.)
-  **künstliche Farbstoffe** (können Allergien auslösen)
-  **künstliche Aromastoffe** (diverse negative Einflüsse)



# Info

## BASIS-PRODUKTE



# HAMMER-Getränke



**FIZZ** = Vollspektrumelektrolyte ohne Kohlenhydrate.

Optimal wenn keine Kohlenhydrate gewünscht sind, aber trotzdem geschwitzt wird z.B. beim Fettstoffwechseltraining oder beim Krafttraining. Elektrolyte kontrollieren alles von der Muskel-Funktion bis hin zum Blut-PH-Wert.



**HEED** = Vollspektrumelektrolyte mit kompl. Kohlenhydraten.

Das optimale Getränk während Belastungen. Die komplexen Kohlenhydrate sorgen für eine stabile Energieversorgung. L-Carnosin puffert Laktat und wirkt antioxidativ, Natriumphosphat ist ebenfalls ein starker Laktatpuffer.



**PERPETUEM** = Die Kalorienquelle, teilweise Elektrolyte (allenfalls bei Bedarf kombinieren mit Endurolytes), kompl. Kohlenhydrate sowie essentielle Aminosäuren und Lecithin. Bei Einheiten die länger als zwei/drei Stunden dauern. Das spezielle Protein schützt, den bei langen Einheiten gesteigerten Muskelabbau und unterstützt durch das Lecithin die körpereigene Fettverbrennung.

# HAMMER-Gel, -Riegel und -Recoverite



**GEL** = Die schnell verfügbare Energie

Leicht verdauliche, schnell verfügbare, konzentrierte Quelle an komplexen Kohlenhydraten mit vier zugesetzten Aminosäuren (L-Leucin, L-Alanin, L-Valin, L-Isoleucin), die für die Unterstützung der Leistungsfähigkeit während langen Ausdauerleistungen.



**RAW-, VEGAN-, WHEY-BAR** = Der Energie-Riegel

70 – 100% roh, glutenfrei, natürliche Zutaten, kaltgepresst für Enzymerhalt, maximale Nährstoffresorption und leicht verdaulich. Optimal als Snack, vor, während und nach dem Training oder als gesunde Alternative als Snack zwischendurch. Vegan und Whey aufgrund des hohen Proteingehaltes speziell auch zur Unterstützung der Regeneration.












**RECOVERITE** = Der Regi-Shake

Kohlenhydrate und Protein im optimalen Mischverhältnis 3:1 mit L-Glutamin und einem vollen Spektrum an Elektrolyten. Unterstützt den Aufbau und die Wiederherstellung von Muskel- und anderen Geweben sowie das Immunsystem.

# BASIS-EINSATZTABELLE



	Bis 3 Stunden vorher	Bis 1 Stunde vorher	15 Minuten vorher	Bei Belastungen bis 45 min	Bei Belastungen bis 2 Stunden	Bei Belastungen bis 3 Stunden >	Regeneration
 Hammer Bar	Gut geeignet						Bei Bedarf
 Hammer FIZZ	Gut geeignet						Bei Bedarf
 Hammer <u>Endurolytes</u>	Bei Bedarf	Gut geeignet					Bei Bedarf
 Hammer Gel	Bei Bedarf	Gut geeignet					Bei Bedarf
 Hammer HEED	Bei Bedarf	Gut geeignet					Bei Bedarf
 Hammer <u>Perpetuem</u>	Bei Bedarf					Gut geeignet	Bei Bedarf
 Hammer <u>Recoverite</u>	Bei Bedarf						Gut geeignet
 Hammer Bar Vegan Protein	Bei Bedarf	Bei Bedarf					Gut geeignet
 Hammer <u>Whey Protein Bar</u>	Bei Bedarf	Bei Bedarf					Gut geeignet

Gut geeignet

Bei Bedarf

weniger geeignet



Fuel right, feel great!



# Info SUPPLEMENTE



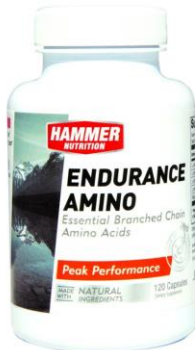
# HAMMER-Supplemente



**FULLY CHARGED** - ist eine revolutionäre Pre-Workout-Formel, welche dich geistig und körperlich fit macht für die grossen Anstrengungen die vor dir liegen. Es reduziert die Aufwärmzeit, erhöht die kardiovaskuläre Kapazität, reduziert die Bildung von Laktat, verbessert die geistige Schärfe und erhöht somit das Energieniveau erheblich.



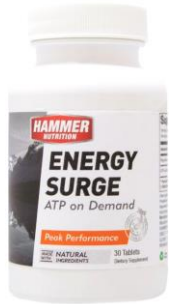
**ANTI FATIGUE** - Während langen Einheiten oder intensiven anaeroben Workouts häuft sich Ammoniak im Körper an. Dies beeinträchtigt die Glycogenbereitstellung und somit den Energie-Output und führt z.B. zu schweren Beinen, weniger Aufmerksamkeit, etc. Anti-Fatigue hilft das entstehende Ammoniak schneller abzubauen und verbessert somit die Ausdauer und das Stehvermögen.



**ENDURANCE AMINO** – Für intensive Muskelanstrengungen. Endurance Amino wirkt dem gesteigerten Muskelverschleiss entgegen und wirkt am Besten, wenn es stündlich während Trainingseinheiten und Radrennen, welche länger als zwei Stunden dauern eingenommen werden.



# HAMMER-Supplemente



**ENERGY SURGE**- ATP auf Verlangen. Bietet schnell Energie wenn sie benötigt wird. Für hochintensive, kurze Events/Trainings.



**RACE DAY BOOST** - für eine erhöhte zelluläre Energieproduktion und Pufferung der leistungsmindernden Milchsäure (Laktat).



**ENDUROLYTES** – unterstützt ein stabiles Elektrolytgleichgewicht im Körper für eine normale Muskel- und Nervenfunktion sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, (Option: Endurolytes Extreme für Early-Season-Training, bei Krampfneigung sowie bei natrium-reicher Basisernährung )

# HAMMER-Supplemente



**TISSUE REJUVENATOR**- ist ein Regenerations-Booster. Es versorgt deinen Körper mit Nährstoffen, welche Rohstoffe für eine schnelle Reparatur von Geweben liefern und gleichzeitig zur Linderung von Entzündungen, Steifheit und Schmerzen beiträgt.



**ESSENTIAL (Magnesium)** – unterstützend für Muskelkontraktion, Nervenfunktion, Kohlenhydratstoffwechsel, ATP-Aktivierung, Proteinsynthese, Blutdrucknormierung und Blutzuckerspiegelregulierung. Darüber hinaus unterstützt Magnesium den Cholesterinspiegel und den Schlaf positiv.



**ENDUROMEGA** – Omega3-Fettsäuren erhöhen die Energieproduktion, unterstützen die Lungenfunktion und können sogar Asthma-Symptome lindern. Omega3 wirkt antientzündlich und unterstützt die Regeneration. Des Weiteren wirkt sich Omega3 positiv auf die Herzgesundheit und die Gehirnfunktion aus.



Weitere Infos und noch mehr Wissenswertes unter  
[www.hammernutrition.ch/at](http://www.hammernutrition.ch/at)

Bei Fragen stehen wir sehr gerne zur Verfügung.



HAMMER NUTRITION Experts  
Remo und Tamara

[info@hammernutrition.ch/at](mailto:info@hammernutrition.ch/at)

[tamara.burkhardt@hammernutrition.ch](mailto:tamara.burkhardt@hammernutrition.ch)

HAMMER CH: 0041 44 586 86 33

HAMMER AT: 0800 55 56 61

