

**WE
BRING
THE
FUEL
YOU
BRING
THE
BODY**

#BRING IT



I denne brochure får du først en introduktion til de tre væsentligste faktorer inden for sportsernæring; kulhydrat, væske og protein. Alle Maxims produkter består af forskellige kombinationer af disse tre faktorer.

Herefter følger en vejledning i at anvende Maxims produkter. Målet er, at gøre det nemt for dig at finde og anvende lige nøjagtigt de produkter, der passer til dine behov.

INDHOLD

Hvad er sportsernæring? Få mest ud af din træning	4
Introduktion til de tre faktorer	5
Kulhydrat er kroppens benzin - har du tanket op?	6
Kulhydrat - 'timing is everything'	7
Kulhydrat - eksempler	8
Hold balancen - væskebalancen	10
Væskebalancen - mange faktorer spiller ind	11
Væske - eksempler	12
Protein er musklernes byggesten - har du et godt fundament?	14
Protein - vælg den rigtige proteinkilde	15
Protein har forskellig kvalitet	16
Protein - hvornår og hvor meget?	17
Protein - eksempler	18
Produkter tilpasset din træning	20
Din ernæring - før, under og efter træning	21
Active - før, under og efter eksempler	22
Active - samlet sortiment	23
Endurance - før, under og efter eksempler	24
Endurance - samlet sortiment	25
Strength - før, under og efter eksempler	26
Strength - samlet sortiment	27

HVAD ER SPORTSERNÆRING? FÅ MEST UD AF DIN TRÆNING

#BRING IT

Grundlæggende handler sportsernæring om, at din krop har tilstrækkeligt med energi og de rigtige byggesten. Det er afgørende for, at du kan levere en god præstation og for, at du får det maksimale ud af din træning.

Dette er baggrunden for Maxims produkter, der er udviklet til at dække netop dine specifikke behov, uanset dit niveau og typen af sport du dyrker.

Udover at Maxims produkter har en tydelig effekt, så smager de også godt.

INTRODUKTION TIL DE TRE FAKTORER

Maxims produkter er udviklet af ernæringspecialister i tæt samarbejde med topatleter. Hvert produkt er specielt udviklet til at passe til bestemte situationer således, at du får mest muligt ud af din træning og kan præstere på højst mulige niveau. Bag Maxims produkter ligger tre faktorer:

1

KULHYDRAT:

Kulhydrat er vores vigtigste energikilde, og der er en tydelig sammenhæng mellem dit indtag af kulhydrat og din præstations-evne. Dette bliver mere mærkbart, jo hyppigere du træner, og jo længere tid du træner ad gangen.

Grundlæggende har du behov for at indtage kulhydrat i større mængder således, at du altid starter din træning med fyldte energidepoter. Endvidere vil et løbende indtag af kulhydrat under lange træningspas være afgørende for, at du kan fastholde intensiteten i træningen.

Samtidig er det også vigtigt, at du indtager kulhydrat efter træningen i forhold til at opnå en god og hurtig restitution.

2

VÆSKE:

Under træningen er det også afgørende, at du opretholder væske- og saltbalancen, da selv små væsketab forringer din præstationsevne i væsentlig grad. Det vil du formodentligt opleve ved, at din puls stiger eller ligger på et højere niveau end ellers, og at du hurtigere bliver træt.

For at være i balance skal du løbende erstatte den væske og de mineraler (salte), som du mister via sved, urin og den luft du udånder. Alene på en normal dag uden træning er dit behov for væske på over 2 liter.

Det er dog ikke ligegyldigt, hvad og hvornår du drikker.

3

PROTEIN:

Som energikilde har protein kun en begrænset indflydelse i dagligdagen, men protein er det byggemateriale som alle kroppens vævstyper - herunder musklerne - anvender. Derfor er en vedvarende forsyning af protein vigtig for vores eksistens, men også for at vi får gavn af vores træning.

Protein er især afgørende i forhold til din restitution og muskelvækst, og som en fysisk aktiv person har du brug for mere protein end personer, der ikke træner.

Typen af protein er også afgørende for, hvor god kroppen er til at optage og anvende det. Jo mere typen af protein ligner kroppens egen proteinstruktur, jo lettere har vi ved at optage det.

KULHYDRAT ER KROPPENS BENZIN HAR DU TANKET OP?

#BRING IT

Kulhydrater er kroppens vigtigste energikilde, og du kan lagre tilstrækkeligt med kulhydrat i musklerne, leveren og i blodet til at klare de fleste træningspas. Depoterne er dog ikke utømmelige. Når de slipper op vil du opleve, at intensiteten i din træning falder - før du til sidst går helt sukkerkold. Det daglige behov for kulhydrater afhænger af, hvor hyppigt og hvor intenst du træner:

Anbefalet dagligt indtag:

Her ser du det anbefalede daglige indtag af kulhydrater ved forskellige typer træning i gram pr. kilo kropsvægt pr. dag.



Lav - moderat træningsintensitet:

5 - 7 g

kulhydrat
pr. kilo kropsvægt
pr. dag

Moderat - høj træningsintensitet:

7 - 12 g

kulhydrat
pr. kilo kropsvægt
pr. dag

Ekstrem træningsintensitet:

10 - 12 g

kulhydrat
pr. kilo kropsvægt
pr. dag



KULHYDRAT ‘TIMING IS EVERYTHING’

De dage hvor du træner, skal du have styr på timingen og på mængden af kulhydrat - både før, under og efter træning.

FØR:

Dyrker du udholdenhedssport eller muskelopbyggende sport, bør du 3 - 4 timer før træning indtage et relativt stort måltid, der er rigt på kulhydrater. Måltidet må meget gerne kombineres med et indtag af 250 - 500 ml vand eller sportsdrik.

To timer før træning kan du supplere med en lille snack eller med en energibar. Pas på med at spise for meget, da du kan blive for ‘tung i maven’.

Skal du træne med høj intensitet, og i over 45 minutter, vil det også være en god idé at drikke 150 - 200 ml sportsdrik ca. 15 - 20 minutter før starten. Alternativt kan du tage en bid energibar eller et stykke frugt kombineret med en slurk vand.

UNDER:

Kroppens kulhydratlagre er normalt store nok til, at du kan træne i ca. 1 - 1,5 time med høj intensitet. Ved træning af længere varighed er der behov for, at du løbende tilføjer mere kulhydrat.

Du skal være opmærksom på følgende: Din krop kan optage ca. 60 - 70 g kulhydrat i timen. Indtager du større mængder end dette, kan den ekstra energi ikke optages i kroppen og kan føre til ubehag i maven i form af ‘rumlen’.

På længere træningspas bør du herudover indtage en type af kulhydrat, der optages hurtigt i blodet, hvorfra det føres videre ud til de arbejdende muskler. En god løsning kunne være at indtage en gel, da denne er fyldt med hurtigt optagelige kulhydrater.

EFTER:

Du opnår den hurtigste genopbygning af dine musklers kulhydratdepoter ved at indtage kulhydrat inden for den første time efter træning. Den strategi bør du altid benytte dig af, hvis der er under 24 timer til din næste træning.

Hvis du gør det, kan du med fordel også indtage et tilskud protein sammen med kulhydraterne, da det fremmer restitutionen af din krop frem til næste træning.

Hvis der er længere tid til din næste træning, betyder timingen mindre, og du skal i stedet fokusere på at spise grønsager, frugt, kartofler og andre grove typer af kulhydrat - herunder fuldkornsbrød.

KULHYDRAT EKSEMPLER



Maxim Energy Bar

En energibar kombinerer hurtige og langsomme kulhydrater, således at du både får en hurtig og kontinuerlig energiforsyning. Dette er medvirkende til, at du kan starte din træning med fyldte energidepoter og ikke går sukkerkold undervejs.

Energibaren fås i mange forskellige størrelser og smagsvarianter, og så har den en indpakning, der nemt kan åbnes med én hånd. Dette gør, at baren fungerer i alt fra det lokale træningscenter til længere cykelture - samt som en hurtig snack i løbet af dagen.

Maxim Energy Bar er en velsmagende energibar på 55 g, der er rig på kulhydrater.

Maxim Energy Gel & Maxim Gel Drink

En gel indeholder forskellige typer af letoptageligt kulhydrat, hvilket sikrer, at dine muskler hurtigt får tilført ny energi. Dette giver dig mulighed for at fastholde intensiteten i din træning - også på længere træningspas. Mængden af kulhydrat i geler varierer, og du kan på den måde nemt tilpasse indtaget af kulhydrat efter dine aktuelle behov. Som noget helt nyt er det nu også muligt at vælge en gel med koffein eller en, der også indeholder vand. Dette gør gelen mindre klistret og lettere at indtage.

Geler henvender sig typisk til dig, der træner med høj intensitet.

Se det komplette Maxim sortiment til sidst i brochuren og læs mere om vores produkter på maxim.dk

ENERGY IS PERFORMANCE PERFORMANCE IS EVERYTHING

#BRING IT

HOLD BALANCEN VÆSKEBALANCEN

#BRING IT

Cirka 60% af din kropsvægt udgøres af væske. Et væsketab på 3% af kropsvægten vil få din puls til at stige med 15 - 20 slag pr. minut, hvilket vil forringe din præstationsevne væsentligt. Omvendt kan et for stort indtag af væske gøre dig utilpas, hvilket også vil nedsætte præstationsevnen. Derfor handler det om at være i balance.

Værd at vide:

For at dække kroppens basale behov skal du drikke ca.

2 liter

vand dagligt og endnu mere, når du træner.

En regel er:

Din urin skal være klar og lys gul - også om morgenen. Så drikker du nok væske.

VÆSKEBALANCEN MANGE FAKTORER SPILLER IND

Væskebalancen er utrolig følsom og påvirkes af mange faktorer - for eksempel vejret, men det vil primært være dit fysiske aktivitetsniveau, der medfører den største ubalance.

TYPISK VIL DU FØRST føle tørst, når du er på vej mod en mild dehydrering. Derfor er det vigtigt, at du drikker løbende og dermed sikrer, at du er i 'balance', inden du begynder at træne. Det er også vigtigt, at du husker at drikke under træningen. Når du først er dehydreret, er det nemlig meget svært at komme i balance igen - da din krop kun kan optage ca. 1,2 liter væske i timen under fysisk aktivitet, og du nemt kan svede mere end det.

Et tip:

En god måde at sikre en stabil væskebalance på er ved at indtage

150 - 200 ml

sportsdrik pr. 15 min. du træner. Herved får du tilført både væske, kulhydrat og mineraler - hvorved kramper også forebygges. Endvidere fremmer kombinationen af kulhydrat, mineraler og vand kroppens optag af væske.



VÆSKE EKSEMPLER



Maxim Hypotonic Sports Drink

Der findes forskellige typer af sportsdrik. Udover at sportsdrik smager godt, så du naturligt drikker mere, så tilfører den også kroppen forskellige mineraler og kulhydrater. Samlet set sikrer det, at din krop er i balance, så du kan fortsætte med at præstere - selv under lange og hårde træningspas. Sportsdrikkens kombination af vand, mineraler og kulhydrat øger desuden kroppens væskeoptag, hvorved risikoen for dehydrering mindskes.

Hypotonic Sports Drink er specielt velegnet som væskekilde til dig, der dyrker spinning, løber, cykler eller dyrker anden form for udholdenhedssport. Den indeholder hele 89,7 g kulhydrat pr. 100 g.

Maxim Total Hydration

Ved at indtage væske, kulhydrat og forskellige mineraler under træningen, vil du kunne fastholde en høj intensitet samtidig med, at du forebygger dehydrering og kramper. Total Active Hydration røret indeholder 10 opløselige tabletter, som giver dig mulighed for nemt og hurtigt at blande din egen sportsdrik. Hver tablet indeholder 7 g kulhydrat og forskellige mineraler. Tabletformen er ideel for dig, der dyrker udholdenheds- og langdistancesport, da de er lette at have med, og gør det enkelt at justere koncentrationen af kulhydrat undervejs.

Se det komplette Maxim sortiment til sidst i brochuren og læs mere om vores produkter på maxim.dk

FUEL UP MOVE ON

#BRING IT

PROTEIN ER MUSKLERNES BYGGESTEN HAR DU ET GODT FUNDAMENT?

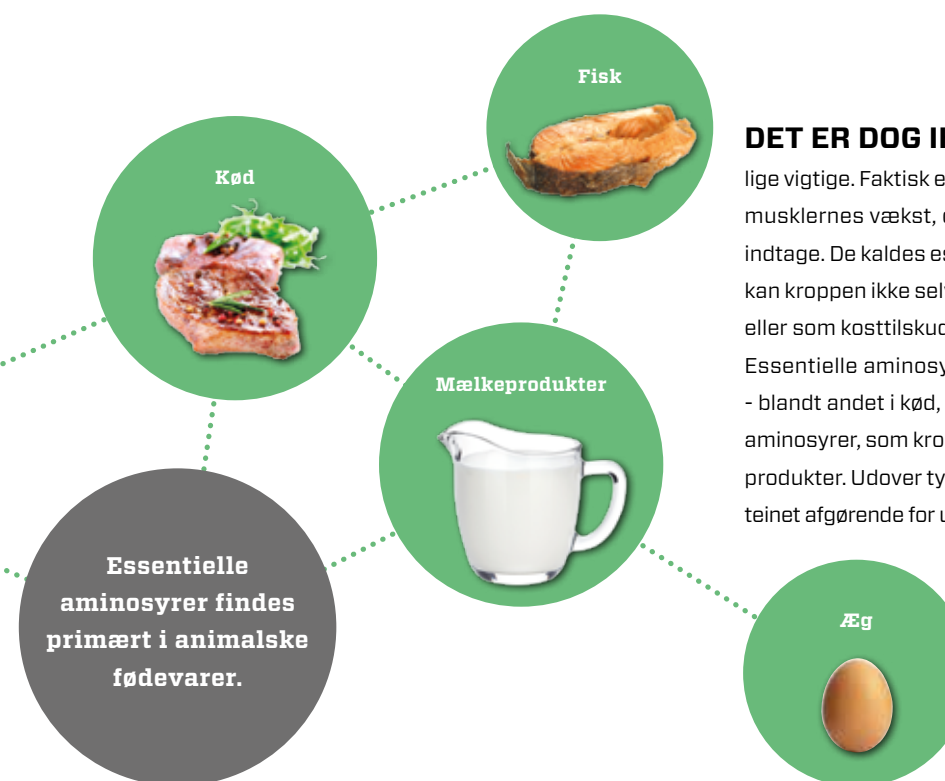
#BRING IT

Protein er det vigtigste byggemateriale for din krop. Protein bruges først og fremmest til at vedligeholde kroppens forskellige typer af væv - og er afgørende for, at din krop kan blive stærkere. Da kroppen ikke har nævneværdige lagre af protein, er en vedvarende forsyning af protein vigtig. Grundlæggende skal dit indtag af protein sikre, at du har et godt fundament - ellers kan der ikke bygges oven på.



PROTEIN VÆLG DEN RIGTIGE PROTEINKILDE

Når kroppen har fordøjet den protein, du har indtaget, ender det i blodet som små byggesten kaldet aminosyrer. De små byggesten eller aminosyrer bliver herefter optaget i musklerne, hvor de hjælper med at opbygge og restituere muskelmassen efter træning.



DET ER DOG IKKE ALLE AMINOSYRER, der er lige vigtige. Faktisk er det kun halvdelen af dem, som bidrager til musklernes vækst, og det er naturligvis dem, der er vigtige at indtage. De kaldes essentielle aminosyrer, og disse aminosyrer kan kroppen ikke selv danne. De skal derfor indtages via maden eller som kosttilskud.

Essentielle aminosyrer findes primært i animalske fødevarer - blandt andet i kød, fisk og mælkeprodukter. Det er også disse aminosyrer, som kroppen får ved indtagelse af Maxims proteinprodukter. Udover typen af aminosyre er også kvaliteten af proteinet afgørende for udbyttet af din træning.

Essentielle aminosyrer findes primært i animalske fødevarer.

PROTEIN HAR FORSKELLIG KVALITET

Kvaliteten af protein beskrives ud fra den biologiske værdi, som fortæller, hvor godt kroppen optager og udnytter proteinet. Jo højere biologisk værdi, jo bedre udnyttelse.



ÆG HAR ALTID VÆRET udgangspunktet for at vurdere, hvor godt et protein er. Æg har en udnyttelsesprocent på cirka 94%. Man har givet æg værdien 100 og vurderet alle andre proteintyper ud fra det.

Biologisk værdi af forskellige fødevarer

Diagrammet til højre viser, at valleprotein har den højeste biologiske værdi. Når man producerer ost fra mælk, ekstraherer man vollen, da den ikke skal med i osten. Man bruger membran-teknologi for at tørre og koncentrere vollen.

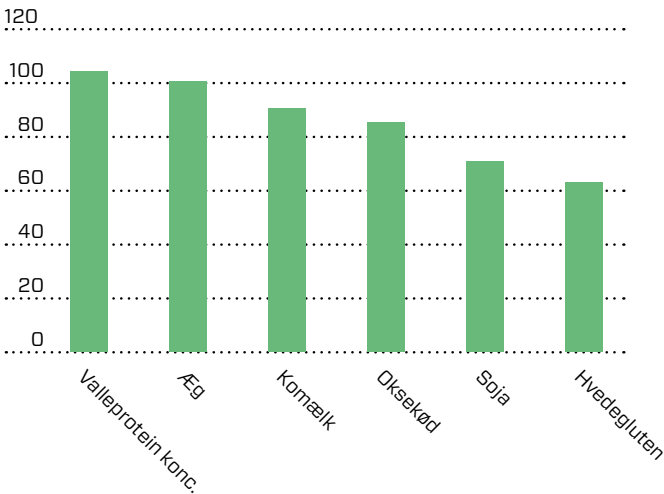
Vallen laves i to koncentrationer:

Valleproteinkoncentrat (80% protein)

Valleproteinisolat (90% protein)*

*Valleproteinisolat har en biologisk værdi på helt op til 159.

Biologisk værdi af forskellige fødevarer:



PROTEIN HVORNÅR OG HVOR MEGET?

Din krop har brug for at få tilført protein løbende, men det præcise behov for protein afhænger af, hvor meget du træner, og hvilken type sport du dyrker.

Som udgangspunkt skal du indtage et sted mellem:

1,2 - 1,7 g

protein pr. kilo kropsvægt pr. dag, afhængigt af dit fysiske aktivitetsniveau.

Hvis du styrke-træner regelmæssigt og vejer 80 kg, er dit behov:

136 g

protein om dagen (1,7 g x 80 kg)

Hvis du er seriøs cykelrytter og vejer 60 kg, er dit behov:

72 g

protein om dagen (1,2 g x 60 kg)

TRÆNER DU 1 - 2 GANGE OM UGEN, har du som udgangspunkt ikke brug for mere protein, end det du får via kosten - såfremt du spiser sundt og varieret.

Dyrker du derimod udholdenhedssport eller styrketræner flere gange om ugen, viser flere videnskabelige undersøgelser, at du har brug for et ekstra indtag af protein. Derfor bør du udover en sund og varieret kost også indtage protein under og umiddelbart efter din træning. På den måde har kroppen altid tilstrækkeligt med byggemateriale til rådighed.



PROTEIN EKSEMPLER



Maxim Recovery Bar

Ved at indtage både protein og kulhydrat reducerer du muskelnedbrydningen samtidig med, at opbygningen af nyt muskelvæv fremmes. Herudover fylder barens indhold af kulhydrat de tomte depoter op, så du hurtigt bliver klar til næste træning.

Dette betyder, at sammensætningen i Maxim Recovery Bar er gavnlig for restitutionfasen, såfremt den indtages umiddelbart efter træningen.

Recovery baren er særligt velegnet hvis du dyrker udholdenhedssport og træner flere gange om ugen.



Pure Whey Protein

Typen af protein er afgørende for, at din krop får tilført det helt rigtige byggemateriale. Det betyder, at du skal være opmærksom på kvaliteten af det protein, du indtager.

Pure Whey indeholder valleprotein, som har et meget højt indhold af valleisolat - den fineste form for protein. Pure Whey optages hurtigt i kroppen og tilfører det nødvendige byggemateriale.

Pure Whey indeholder 76 g protein pr. 100 g og er særligt velegnet til dig, som allerede har opbygget en større muskelmasse og ønsker at forøge den. Kan anvendes både under og efter træning.

Se det komplette Maxim sortiment til sidst i brochuren og læs mere om vores produkter på maxim.dk

IF YOUR BODY IS YOUR TEMPLE WE'VE GOT THE BUILDING BLOCKS

#BRING IT

PRODUKTER TILPASSET DIN TRÆNING

Behovet for kulhydrat, væske og protein afhænger af hvilken type sport du dyrker, dit niveau og hvor ofte du træner. For at gøre det nemt at finde lige nøjagtigt de produkter, der passer til dig, har Maxim delt produkterne op i tre linier: Active, Endurance og Strength.

ACTIVE:

Dit fokus er på en sund og veltrænet krop, og du dyrker motion et par gange om ugen. Du træner for at holde dig i form, og det du spiser og drikker i forbindelse med din træning skal bidrage til, at du får mest muligt ud af den tid, du bruger.

ENDURANCE:

Du dyrker typisk en form for udholdenhedssport, og træningen er en vigtig del af din hverdag. Du har fokus på at yde en god præstation, og du ønsker at forbedre dine sportslige resultater og maximere din træning - noget du ved den rette sportsernæring vil bidrage til.

STRENGTH:

Du dyrker styrkebetonede idrætsgrene eller fitness og er seriøs omkring din træning. Dit fokus er på en stærk og veltrænet krop, og fordelingen af særligt protein og kulhydrat i din ernæring er vigtig for dig.

DIN ERNÆRING FØR, UNDER OG EFTER TRÆNING

FØR TRÆNINGEN skal du fokusere på at få fyldt dine depoter op og være i balance, så du er klar til at få det optimale ud af din træning.

For at du får det optimale ud af hvert eneste træningspas, skal du være opmærksom på din ernæring - både før, under og efter. Der er nemlig en væsentlig sammenhæng mellem hver enkelt træning. Forsømmer du en del af din ernæringscyklus, vil det få betydning for effekten af de efterfølgende træninger. Derfor er Maxims produkter delt ind efter, hvornår de skal anvendes - før, under eller efter din træning.

EFTER TRÆNINGEN skal du fokusere på, at din krop har tilstrækkeligt med byggemateriale, så den kan bygge sig stærkere. Samtidig skal restitutionen kick-startes, så du hurtigt kan blive klar til næste træningspas - hvor din ernæringscyklus starter forfra.

UNDER TRÆNINGEN skal du sikre, at din krop får tilført nøjagtigt dét, den har brug for af kulhydrat, væske og protein.

ACTIVE FØR, UNDER OG EFTER EKSEMPLER

Læs mere
om vores
produkter på:
maxim.dk



Sportsernæring der giver din krop alt det, den har brug for - før, under og efter træning

FØR

Et godt eksempel på et før-produkt er Before Training Bar. Det er en 40 g stor energibarer med et højt indhold af kulhydrat, som sikrer, at dine energidepoter er fyldte inden træningen.

Spis halvdelen to timer før din træning og resten lige før træningen. Baren fungerer også fint som en snack eller som et lille mellemmåltid i løbet af dagen.

UNDER

Under træningen er det vigtigt, at du får tilført væske og kulhydrater - og i de rigtige forhold. Ved at drikke 150 - 200 ml During Training Drink hvert kvarter, får du tilført ny energi, så du kan fortsætte din træning og få mest ud af denne.

EFTER

Efter træning er det også vigtigt at indtage væske - gerne kombineret med kulhydrat og protein. På den måde får din krop det rigtige materiale til at bygge dig stærkere.

After Training Protein er et godt eksempel på et produkt, der giver din krop alt det, den har brug for efter en hård omgang træning. Samtidig stiller den sulten uden at tilføre unødvendige kalorier.

ACTIVE SAMLET SORTIMENT

Energidrikke (færdigblandede)	Sports Drink	500 ml	Lemon	Før træning
	Before Training Bar	40 g	Banana	
Energibarer	Before Training Bar	40 g	Caramel	Under træning
	During Training Drink	432 g	Lemon	
Sportsdrikke (pulver)	After Training Bar	35 g	Hazelnut Choco. Chip	Efter træning
	After Training Bar	35 g	Dark Chocolate	
Proteinbarer	After Training Protein	420 g	Chocolate	
	After Training Protein	420 g	Berry	
Proteinpulver	After Training Shake	250 ml	Chocolate	
	After Training Shake	250 ml	Vanilla	

ENDURANCE FØR, UNDER OG EFTER EKSEMPLER

Læs mere
om vores
produkter på:
maxim.dk



Sportsernæring der giver din krop alt det, den har brug for - før, under og efter træning

FØR

Et godt eksempel på et produkt til før træning er Energy Bar. Den vejer 55 g og indeholder både hurtige og langsomme kulhydrater. Denne sammensætning gør, at du starter din træning med fyldte depoter, og giver dig samtidig energi til et langt træningspas.

UNDER

Under lange og hårde træningspas er det vigtigt, at du erstatter den væske og de mineraler du mister via sved, og at du samtidigt løbende tilfører kulhydrater. Dette medvirker til, at du kan fastholde en høj intensitet i din træning.

Drik 150 - 200 ml Hypotonic Sports Drink hvert kvarter eller kombinér dit væskeindtag med en gel - med eller uden koffein.

EFTER

For at du kan blive hurtigt klar til din næste træning, er det afgørende, at du får tilført kulhydrat lige efter træningen - gerne sammen med et tilskud protein. Forholdet mellem kulhydrat og protein bør være 3:1 for at sikre den bedste restitution.

Med Maxim Recovery Drik får din krop nøjagtigt det, den har brug for, så du klar til næste træningspas.

ENDURANCE SAMLET SORTIMENT

Energibarer	Energy Bar	55 g	Banana Choco
	Energy Bar	55 g	Caramel Choco
	Energy Bar	55 g	Cookie
	Energy Bar	55 g	Sweet & Salty
Energidrikke (pulver)	Carbo Loader	500 g	Neutral
	Hypotonic Sports Drink	480 g	Lemon
	Hypotonic Sports Drink	480 g	Orange
	Hypotonic Sports Drink	480 g	Tropical
	Hypotonic Sports Drink	2 kg	Lemon
	Total Hydration (10 tabs)	100 g	Orange
Energigeler	Energy Gel	100 g	Citrus Fruits
	Energy Gel	100 g	Orange with Caffeine
	Energy Gel	40 g	Orange
	Energy Gel	40 g	Strawberry
	Gel Drink	60 ml	Citrus Fruits
	Gel Drink	60 ml	Cola with Caffeine
	High Energy Drink	160 ml	Lemon
Proteinbarer	Recovery Bar	55 g	Banana
	Recovery Bar	55 g	Caramel / Hazelnut
Proteinpulver	Recovery Powder	750 g	Chocolate
	Recovery Powder	750 g	Vanilla
Proteindrikke (færdigblandede)	Recovery Drink	250 ml	Vanilla
	Recovery Drink	250 ml	Strawberry
	Recovery Drink	250 ml	Chocolate

Før træning

Under træning

Efter træning

STRENGTH FØR, UNDER OG EFTER EKSEMPLER



Læs mere
om vores
produkter på:
maxim.dk

Sportsernæring der giver din krop alt det, den har brug for - før, under og efter træning

FØR

For at du kan få mest muligt ud af din styrketræning, er det vigtigt, at du starter med fyldte depoter. For at mindske indtaget af kulhydrat kan du med fordel indtage protein op til hver træningspas, da kroppen er i stand til at omdanne proteinet til 'brandstof'. Det er derfor en god idé at indtage en halv XL Protein Bar to timer før din træning, og den anden halvdel lige før træningen.

UNDER

Det er vigtigt at være fokuseret under træningen, og her er Protein Boost ideel. Med Protein Boost får kroppen løbende tilført masser af byggemateriale samt lidt kulhydrat, hvilket bremser nedbrydningen af proteinniveauet i dine muskler.

Hvis et lavt dagligt indtag af kulhydrat er vigtigt for dig, kan du med fordel vælge Protein Boost - Low Carb.

EFTER

Lige efter et træningspas er dine muskler mere modtagelige for at optage protein. I forhold til at øge din muskeltvækst er det vigtigt, at du udnytter dette 'vindue', men det er også vigtigt, at kroppen har rigeligt med protein i de efterfølgende timer. Multi Source Protein indeholder flere forskellige typer protein med forskellig optagelseshastighed, og så indeholder Multi Source Protein ikke fedt. Samlet set er det et ideelt produkt efter træning.

STRENGTH SAMLET SORTIMENT

Energidrikke (færdigblandede)	Red Power	500 ml	Cherry
	Proteinbarer		
Proteinbarer	54% Protein Bar	80 g	Chocolate Orange
	54% Protein Bar	80 g	Peanut
	XL Protein Bar	82 g	Peanut
	XL Protein Bar	82 g	Coconut
	XL Protein Bar	82 g	Chokolade
Proteinpulver + Kreatin	Multi Source Protein	750 g	Strawberry
	Multi Source Protein	750 g	Chocolate
	Multi Source Protein	2 kg	Chocolate
	Pure Whey Protein	750 g	Chocolate
	Pure Whey Protein	750 g	Strawberry
	Pure Whey Protein	2 kg	Strawberry
	100% Creatine	500 g	Neutral
Proteindrikke (færdigblandede)	Protein Boost	480 ml	Chocolate
	Protein Boost	480 ml	Strawberry
	Protein Boost (Low Carb)	480 ml	Vanilla
	Protein Pure	500 ml	Pineapple

Efter træning

Bemærk:

Som oftest anbefales det at indtage proteinprodukter **efter** træning. Derfor er Maxims produkter i Strength generelt mærket 'After training'. Dette skyldes, at jo hurtigere kroppen optager proteinet, jo bedre effekt har det. Men som det fremgår af afsnittet om protein, bør indtaget ikke begrænses til efter træning, da kroppen har brug for løbende at få tilført protein. Maxims proteinprodukter kan derfor anvendes både før, under og efter træning.

**WELL
DONE!
READY
FOR
MORE?**

#BRING IT

