







# 30% für Mitglieder

Vorgehen:

1. Konto erstellen bei [hammernutrition.ch](http://hammernutrition.ch)
2. E-Mail an [info@hammernutrition.ch](mailto:info@hammernutrition.ch)
3. Wir überprüfen die Mitgliedschaft und stellen den Account um. Wir informieren per Mail sobald bestellt werden kann zu den Spezialpreisen

# 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)

## MÖGLICHES VERPFLEGUNGS-KONZEPT STANDARD



# 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** = Vollspektrum Elektrolyte, kompl. Kohlenhydrate sowie essentielle Aminosäuren und Lecithin.

Bei Einheiten die länger als zwei/drei Stunden dauern. Das spezielle Protein schont, 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.



**ERWEITERTE-PRODUKTE**



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

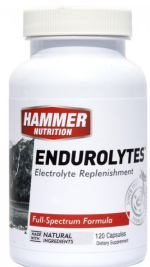
# Hammer-Supplemente



**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 Extreme (Salzkapseln)** – unterstützt ein stabiles Elektrolytgleichgewicht im Körper für eine normale Muskel- und Nervenfunktion sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. 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.



**ENDUOMEGA** – 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.