



Рекомендации по применению FitLine продукции в профессиональном / любительском спорте

Утро (базовое обеспечение)

Бейсикс:	2 чайные ложки с горкой (1.неделю начинать с 1 чайной ложки и постепенно увеличивать дозировку)
Активайз Оксиплюс:	1 мерная ложечка (или Активайз Сенситив)
Q10 Плюс:	16 капель
Приготовление:	продукты следует разводить в 400 мл холодной негазированной воды (по вкусу можно развести в воде / в смеси фруктовых соков)
Употребление:	перед или во время завтрака; в случае если в течение 2 часов после завтрака поведется тренировка или соревнования с минимум 80% максимального пульса, то на начальной фазе прием Бейсикса начинать с 1 чайной ложки или только после фазы интенсивной нагрузки (например, после обеда).
Примечание	<p>Бейсикс: применение этого продукта на начальной фазе может привести к усилению кишечной активности / частому стулу.</p> <p>Активайз Оксиплюс: содержит никотиновую кислоту, которая оказывает усиливающее кровообращение действие. Примерно через 5, 10 минут может проявиться покраснение кожи и ощущению тепла, что является следствием расширения кровяных сосудов. Однако это явление быстро проходит. Не подходит для детей. Продукты FitLine разработаны с учетом того, что питательные вещества усваиваются кишечником легко и быстро.</p>

Обед (базовое обеспечение)

Бейсикс	2 чайные ложки с горкой (1.неделю начинать с 1 чайной ложки и постепенно увеличивать дозировку)
Активайз Оксиплюс	1 мерная ложечка (или Активайз Сенситив)
Q10 Плюс	16 капель
Приготовление:	смотри Употребление "Утро"
Примечание:	смотри примечание "Утро"

Данные советы по применению отлично зарекомендовали себя на практике у большого количества выдающихся атлетов. Рекомендации следует протестировать во время тренировок, и подобрать в соответствии с Вашими индивидуальными потребностями.



Вечер (регенерация)

Ресторейт:

1 столовая ложка (на начальной фазе/первая неделя начинать с 1 чайной ложки и постепенно увеличивать дозировку)

Приготовление:

развести в 200/ 400 мл холодной негазированной воды до исчезновения вспенивания. Выпить сразу после этого (это важно для максимального поглощения). В зависимости от переносимости и вкусовых ощущений соотношение дозировки (доля воды) может быть увеличено.

Употребление:

пить за полчаса / час перед сном в течение примерно 10 минут мелкими глотками. Людям с очень чувствительным кишечно-желудочным трактом на начальном этапе следует сократить дозировку до чайной ложки с горкой и медленно пить маленькими глотками.

Примечание:

Ресторейт не следует принимать непосредственно после нагрузок, после этого должен пройти минимум час. Пожалуйста, не смешивайте Ресторейт с Бейсикс, поскольку балластные вещества препятствуют усвоению минералов.

Тренировки и соревнования

(обеспечение во время и после нагрузок)

Фитнесс- дринок:

от 2 до 4 чайных ложек (по вкусу и переносимости).

Приготовление:

развести в 750 мл негазированной воды и налить в бутылку.

Употребление:

пить по частям небольшими порциями от 1 до 2 литров Фитнесс-Дринка (в зависимости от вида спорта и потребности в жидкости), в соответствии с вышеуказанными рекомендациями по применению до и во время тренировок / соревнований.

Примечание:

дополнительную потребность в жидкости можно покрыть с помощью фруктового сока с минеральной водой (например 1 часть яблочного сока к 3 частям минеральной воды без газа) или фруктовым чаем.

Ресторейт:

для быстрого восстановления при специальных нагрузках. 1 чайную ложку/1 столовую ложку (на начальной фазе/первая неделя 1 чайная ложка затем постепенно увеличивать дозировку) растворить в 200 /400 мл воды без газа.

Примечание:

Ресторейт приготовить, как описано ранее, и принимать в течение примерно 10 минут мелкими глотками, спустя примерно 1 час после нагрузок для максимального восстановления.

Данные советы по применению отлично зарекомендовали себя на практике у большого количества выдающихся атлетов. Рекомендации следует протестировать во время тренировок, и подобрать в соответствии с Вашими индивидуальными потребностями.



Дополнительные продукты

Базен Плюс:	Базен Плюс специально разработан для обеспечения сбалансированного уровня кислот в организме при особых нагрузках и дополнительными базовыми минералами и микроэлементами.
Приготовление:	одна порция Ресторейта: размешать в воде 1 чайную ложку (после тренировки и/ или вечером, в зависимости от интенсивности тренировок).
Цельшутц:	от 1 до 2 чайных ложек (по вкусу и необходимости).
Приготовление:	растворить в 200/250 мл холодной воды без газа.
Употребление:	может применяться в любое время дня в качестве утреннего/дневного/вечернего напитка. Можно добавить Цельшутц в Фитнесс-дринк.
Примечание:	при употреблении Цельшутц и других продуктов FitLine необходимо соответственное увеличить количество употребляемой жидкости.
Деораль:	от 1 до 2 капсул примерно за 30 минут до (силовых) нагрузок с большим количеством воды (примерно от 200 до 300 мл Фитнесс-дринк /чая/ фруктового сока с минеральной водой). Деораль «дает больше воздуха» придает устойчивую свежесть телу, дыханию и коже.
Омега 3+Е:	благодаря незаменимым полиненасыщенным жирным кислотам оказывает позитивное действие на сердце и кровообращение. При повышенной потребности 30 капель (порция) в день в разбавленном или неразбавленном виде.
Протеин-Ультра:	применяется для наращивания мускулатуры или на фазе выздоровления при повышенной потребности в белках 1 / 2 батончика в день при достаточном количестве жидкости.
Геленк-Фит:	1 раз в день 3 чайные ложки развести в 400 мл воды без газа. Можно употреблять вместе с Ресторейт.
Коктейли:	могут приниматься в любое время дня по необходимости в качестве перекуса или основного приема пищи. Наиболее вкусен с молоком (0,3% жирности), но и с водой имеет приятный вкус.

Данные советы по применению отлично зарекомендовали себя на практике у большого количества выдающихся атлетов. Рекомендации следует протестировать во время тренировок, и подобрать в соответствии с Вашими индивидуальными потребностями.