

Ernährungsempfehlungen

Vor dem VacuMove Training (2-6 Stunden vorher):

- Kohlenhydratreiche Lebensmittel, die dem Körper ausreichend Energie für das Training liefern:
 - Kartoffeln, Hafer, Gerste, Vollkorngetreide, Vollkornbrot, Naturreis, Gemüse, Bananen, Feigen, Trockenfrüchte, Kartoffelstärke

Flüssigkeitszufuhr: Es ist entscheidend, **reichlich Wasser oder andere kalorienarme Flüssigkeiten** (wie ungesüßte Tees oder Mineralwasser) vor dem Training zu trinken, um den Körper gut zu hydrieren.

Nach dem VacuMove Training (um den Muskelaufbau zu fördern):

- Eiweißreiche Lebensmittel zur Unterstützung der Regeneration und des Muskelwachstums:
 - Gekochtes Fleisch (z.B. Filet, Putenbrust, Hähnchen), Fisch (z.B. Lachs, Makrelen, Zander)
 - Obst (z.B. Äpfel, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, exotische Früchte)
 - Eier, Milch, Käse (bis 40% Fett), Sojaprodukte (Tofu, Sojafleisch)
 - Getränke: Obstsaft ohne Zucker, Mineralwasser, Molkegetränke, Eiweißgetränke

Die Kombination aus einer kohlenhydratreichen Mahlzeit vor dem Training und einer eiweißreichen Mahlzeit danach fördert nicht nur die Leistung während des Trainings, sondern auch den effektiven Muskelaufbau und eine schnelle Regeneration.