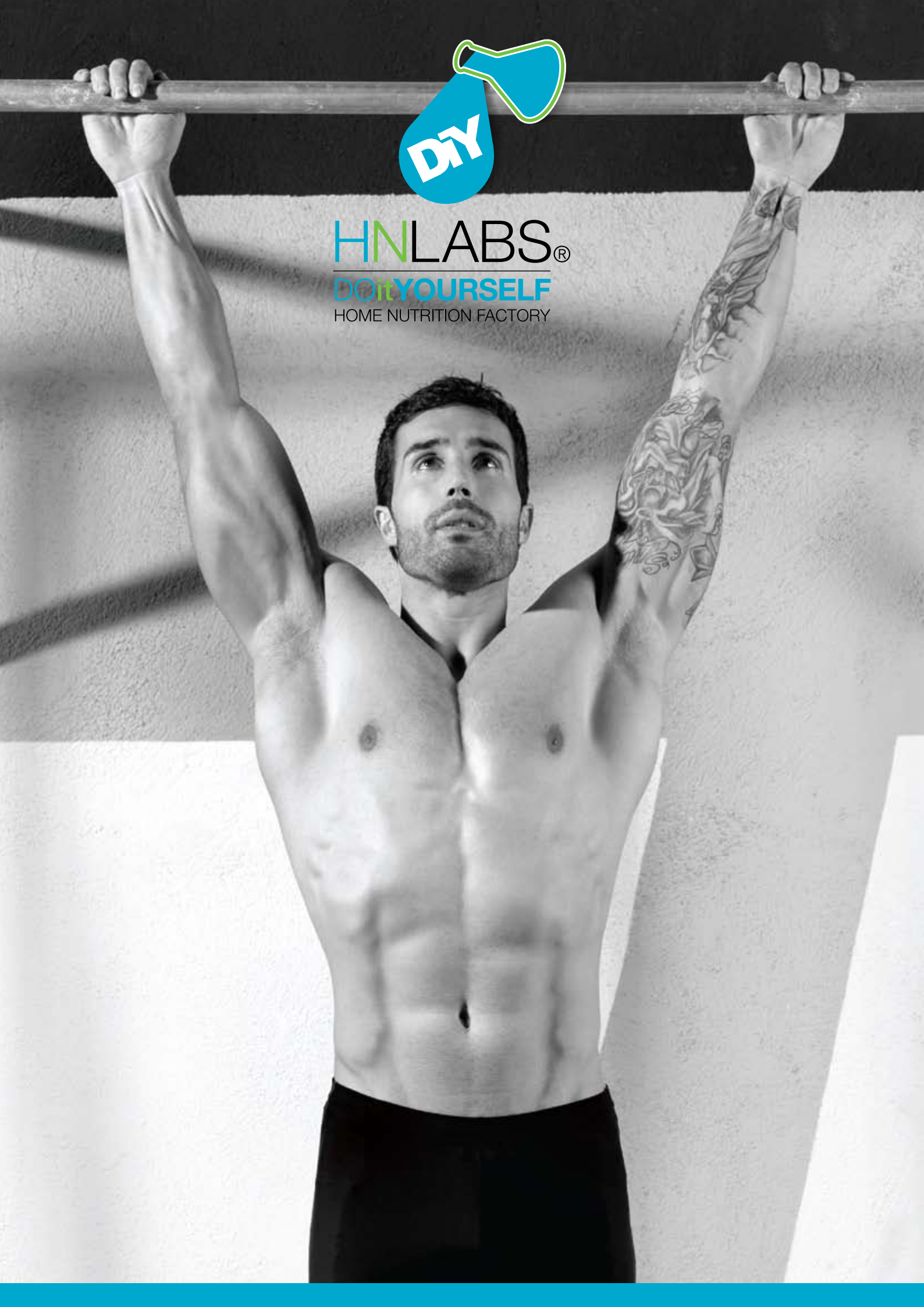




HNLABS®
DO IT YOURSELF
HOME NUTRITION FACTORY



“Amikor azt gondolod, hogy már minden
lehetőséget kimerítettél, még mindig van legalább egy.”

(Thomas Alva Edison)



HNLABS®
DOitYOURSELF
HOME NUTRITION FACTORY

A tudatos táplálkozás reformja:

HNLabs személyre szabott, natúr tisztaságú táplálékkiegészítő program

HNLabs Program: Rólad szól!

Ha a tudatos táplálkozás és testedzés híve vagy, ha fontos számodra az egészség, a sikeres alakformálás, az izomépítés vagy a hatékony fogyókúra, akkor biztos sokféle táplálékkiegészítőt próbáltál már. Egyik ezért volt jó, a másik azért – de a tökéletes egységét egyik sem tudta nyújtani.

A rólad szóló, egyénre szabottan optimális táplálékkiegészítő még nem született meg.

Rád vár, hogy létrehozod!

A Healthy Nutrition Laboratory programjával egyedülálló Super Shake-et készíthetsz, mely csak rólad szól.

A holland fejlesztésnek köszönhetően nem kell külön beszerezned az alakformáláshoz szükséges hatóanyagokat, a HNLabs a sikeres alakformálás jegyében pénzt, időt és energiát spórol neked: egységben kínálja a natúr tisztaságú, tökéletes megoldást.

Válogass az összetevők között, igényeidnek megfelelően állíts össze saját shake-et, hogy a legjobb formába hozd magad és sikeresen elérd célodat. Ha pedig változik a célod, csak igazítsd hozzá a shake-ed...

Élj a szabad választás lehetőségével: legyen személyre szabott, natúr tisztaságú HNLabs táplálékkiegészítőd, amely csak a tiéd!

Építsd testedet tiszta forrásból, a természet erejével! Add meg szervezetednek a minőségi, optimális tápanyagokat – érj el csúcsebességgel és rekord hatékonysággal célodat.

Kapcsolj természetes üzemmódra: válaszd a HNLabs natúr tisztaságú alapanyagokat!

HNLabs Program: A rólad szóló, szabad választás

*Érezted már, hogy segítségre lenne
szükséged a sikeres alakformáláshoz, fogyó-
kúrához vagy testedzéshez? Szeretnél volna tuda-
tosan táplálkozni, de rájöttél, lehetetlen mennyiségű
feltételt kéne betartanod?
Hisz dolgozol, úton vagy, tanulsz, rohansz, nem tölthe-
ted a napod 1/3-át az étkezésed tudatos összeállításával.
Ha mégis szorítasz rá időt és betartod az tápanyagbevitel
bibliáját, hogy sok hús és zöldség, kevés szénhidrát,
csak jó zsírok – akkor inged-gatyád otthagya-
tod a bevásárlások alkalmával.*

A Healthy Nutrition Laboratory régóta küldetésének érzi az optimális, kizárólag natúr tisztaságú alapanyagokból álló, igényes, személyre szabott táplálékkiegészítő kifejlesztését – mellyel teljes körű, kényelmes és gazdaságos megoldást kínál a táplálékkiegészítők piacán. Ezért orvosok, testépítők és táplálkozástudományi szakemberek segítségével megalkotta HNLabs Programját, mellyel otthon, egyszerűen és gyorsan készítheted el az alakformáláshoz szükséges, igényeidnek megfelelő táplálékkiegészítőt.

A letisztult csomagolású, adalékanyagoktól mentes, natúr tisztaságú HNLabs termék egyedi összetevőkből áll, egységbe foglalja a tökéletes alakformáláshoz szükséges valamennyi hatóanyagot.

Nem kell külön beszerezned mindazt, ami célod eléréséhez szükséges.

Saját HNLabs Super Shake-ed összeállítása a TE feladatod.

Ha pedig változik a célod, igazítsd hozzá a shake-ed!

Ízesítsd saját ízvilágodnak megfelelően, akár mindig másként. Nincs többé megunt íz, hatástalan termék!

A HNLabs alapanyag termékeit és kiegészítőit úgy alkotta meg, hogy praktikus és higiénikus formában, biztonságos dózisokat tartsanak.

A holland technológiával kifejlesztett program gyorsan és hatékonyan segíti célod elérését, növeli teljesítményedet, gazdaságos kivitelezése megkönnyíti a hétköznapjaidat: egészséget és időt ad, megkímél a felesleges kiadásoktól.

A HNLabs Super Shake porított, instant hatóanyagainak natúr tisztaságát minőségi garanciák igazolják.



HNLabs Program: Természetesen tökéletesen

Az alakformálás elengedhetetlen része, hogy maximálisan vitalizáld szervezetedet, megfelelően támogasd anyagcsere folyamataidat, az optimális hormontermelést és működést – így védve tested az esetleges kórokozóktól, a civilizációs betegségek kialakulásától.

A HNLabs Program a természet tökéletességével szolgálja egészségedet, és biztosítja a megfelelő minőségű tápanyagok hatékony felszívódását.

A kitűzött cél érdekében **4** célcsoportra fókuszál:

1 csoport

• Vitalitás-formatartás

- aktív életmódot folytatók
- egészségtudatos emberek
- preventív szemléletű fogyasztók
- igényes felhasználók

• Izomtömeg növelés

2 csoport

- hobbi sportolók
- izmosodni vágyók

3 csoport

• Diéta (Fogyókúra) -izommegtartás

- fogyni vágyó hölgyek (diétázók)
- száraz izomzatra vágyó urak (szállkásítók)

• Élsport (versenyzők)

4 csoport

- testépítők, atléták
- profi sportolók, küzdősportot űzők
- olimpikonok





„Érked váljék gyógyszereddé, s gyógyszered legyen az étked.”
/Hippokratész/

Táplálkozz csak tiszta forrásból!

Életünk közel 70-80 éve alatt 30-60 tonna táplálékot veszünk magunkhoz, ezért nem mindegy, hogy mit eszünk és azt mikor, hogyan fogyasztjuk. Az egészség fenntartásának egyik alapvető feltétele a természet közeli, megfelelő minőségű és mennyiségű tápanyagok bevitele, hisz a táplálkozás információs, energetikai és anyagi szinten egyaránt befolyásolja szervezetünk harmonikus működését.

Testünk energiából áll, a felvett táplálék is energia: ezért szervezetünk számára kiemelkedő jelentőségű, hogy az adott táplálék miből épül fel.

A táplálék minőségét, a hatóanyagok információs tartalmát és energetikai felépítését a termelési, tenyésztési körülmények is erősen befolyásolják.

A Healthy Nutrition Laboratory alapelvének tekinti a természet erejéből merített, természetes táplálkozást, a natúr tisztaságú tápanyagbevitt, adalékanyagoktól mentesen – csak tiszta forrásból.

Minden tápanyag, amit magunkba építünk, hatással van vitalitásunkra, közérzetünkre, teljesítőképességünkre, testi és pszichés állapotunkra, a test-lélek-szellem egységén át.

A tudatos táplálkozás hitvallása:

„Minden, ami hasznos – semmi, ami haszontalan”

Amire nincs szüksége szervezetednek:

- állományjavítók
- tapadásgátlók
- habzásgátlók
- kötőanyagok
- mesterséges színező anyagok
- mesterséges édesítők

Ezért felejtsd el a gyorséttermi élelmiszereket, melyek finomított alapanyagokból, ízfokozókból, állományjavítók-ból és egyéb egészségre ártalmas összetevőkből állnak.

Zárd ki étrendedből a túlédésített, túlsózott konyhatechnológiával előállított, nem garantált alapanyagokból készült ételeket.

Gondolj arra is, hogy sütés-főzés közben távozik táplálékból a vitamin és rosttartalom jelentős része. Inkább párold ételeidet, mellette fogyassz sok nyerszöldséget, válogasd gondosan élelmiszereidet – melyek így is csak részben fedezik a megfelelő tápanyag-bevitelledet.

Amire szüksége van szervezetednek:

- fehérjék
- összetett szénhidrátok
- esszenciális zsírsavak
- rostok
- vitaminok
- ásványi anyagok és nyomelemek
- kreatin

Teljes értékű táplálkozásod érdekében és személyes biológiai, genetikai adottságaidnak megfelelően folyamatosan pótolj szervezetedben a hasznos tápanyagokat ellenőrzött gazdaságból származó, HNLabs technológiával előállított, adalékanyagoktól mentes, natúr tisztaságú HNLabs táplálékkiegészítővel.

A minőség: a tisztaság!

Étkezéskor kövesd a „sokszor, kicsit” elvet

Fontos a rendszeres, napi 5-6 étkezés: de a minőség nem a mennyiség! A „sokszor, kicsit” elv, vagyis a kontrolált kalória bevitele, a fehérje dús (testsúlykilogrammonként 1-1,5 g), összetett szénhidrátokkal csökkentett, kizárólag esszenciális zsírsavakat (Omega-3, Omega-6) tartalmazó étrend szerves része az egészséges és tartós testformálásnak. A vízben oldódó és nem oldódó, rostokban gazdag tápanyagok pedig csökkentik az étvágyat, javítják az emésztést és támogatják a zsírok anyagcseréjét is.

Az egészség, a sikeres testépítés és a fogyókúra egyik bázisát a teljes spektrumú multivitaminok adják ásványi anyagokkal, nyomelemekkel. Emellett elengedhetetlen a gyors és lassú felszívódású, kombinált fehérjék, az aminosavak és a kreatin fogyasztása.

Ha testet építesz, ha alakot formálsz, ha fogyókúrázol: sose éheztesd magad!

Ha éhezelsz, a szervezeted elkezd tartalékolni, így alakulnak ki a lokális „hájacskák”. Táplálkozz a „sokszor, kicsit” elv szerint, és a tudatos tápanyagbevétel mellett ügyelj a rendszeres testmozgásra is. Mozgás nélkül nincs tökéletes eredmény! Fogyhatsz, ha odafigyelsz az étrendre – de a formás alak, vagyis a komoly eredmény eléréséhez szükséged van az aerob és/vagy az anaerob munkavégzésre.

Fehérjék

Gyors felszívódású fehérjék

A gyors fehérjék szinte azonnal a véráramba kerülnek. A nagy mennyiségű (esszenciális) aminosavak az izomfehérje-szintézist, az izomépítést fokozzák, ám nem túl sokáig, ezért éhezéskor időszakokban nem nyújtanak védelmet az izomzat leépülése ellen.

Lassú felszívódású fehérjék

A lassú fehérjék tovább maradnak a véráramban, de csekély izomzatépítő (anabol) hatásúak, az izom-fehérjeszintézist kevésbé stimulálják. Azonban 6-7 órán át keringhetnek a szervezetben, így védve az izomzatot, megakadályozva a leépítő folyamatok kialakulását. A lassú felszívódású fehérjék tökéletes kiegészítői a diétának, hisz segítik a zsírégetést és hosszú időre biztosítják a jóllakottság érzését.

Aminosavak

A fehérjemolekulák, vagyis a proteinek építőelemei – a szervezet legfontosabb alkotórészei. Léteznek esszenciális aminosavak (pl. BCAA), melyeket a szervezet nem tud előállítani, ezért megfelelő tápanyagokkal és táplálékkiegészítőkkel ezeket pótolni kell. A nem esszenciális aminosavakat a szervezet maga termeli más aminosavakból, illetve vitaminokból.

Glutamin

Az izomzat aminosav állományának közel 70%-át, a keringő aminosavak több mint 20 %-át alkotja. A glutamin a szervezetben legnagyobb mennyiségben fellelhető aminosav, mely nélkülözhetetlen az emésztő-, és immunrendszerünk egészséges működéséhez. Támogatja a fehérjeszintézist, részt vesz az energiatermelés folyamatában (mint lehetséges szénlánc donor), és csökkenti a tejsav felhalmozódását, segítve az egészséges pH kialakulását. Glikogénspóroló hatása, vagyis szénhidrát hiányában is képes feltölteni a szénhidrát raktárakat, emellett optimalizálja a vércukorszintet, csökkenti az édesség utáni vágyat.

A glutamin az agy fő tápláléka: a vér-agy gáton átjutva felveszi az agyban halmozódó ammóniát. Azonban mértéktelen jelenléte a szervezetben káros következményekkel járhat.

BCAA

A legfontosabb esszenciális izomépítő, elágazó láncú aminosavak, melyeket a szervezet a máj helyett az izomzatban dolgoz fel. A BCAA (Branched Chain Amino Acids) aminosavakat a szervezet nem tudja előállítani, így ha ezekből hiány lép fel, az kihat az immunrendszerre is. Ám stressz hatására (pl. edzés, intenzív fizikai munka után vagy tápanyagok hiányában) az izomzat elsőként ezeket az aminosavakat használja fel, ezért az edzések előtt és után fogyasztott BCAA hozzájárul az egészséges immunrendszer fenntartásához. A BCAA aminosavak energizáló, anabolikus és anti-katabolikus hatásúak.

Arginin

Az értágító nitrogénoxid prekurzoraként tágítja és rugalmasan tartja az artériákat, javítja egész szervezet véráramlását, az oxigén és a tápanyagok szállítását, valamint segíti az ammónia eltávolítását a veséken keresztül. Serkenti a növekedési hormon szintjét, mely aktív edzések kapcsán is csökkenhet. Az arginin által kiváltott inzulin hozzájárul a glükóz és az aminosavak sejtekbe történő eljuttatásához, így elősegítve az energiaellátottságot, a még hatékonyabb izomépítést. Fokozza az izmok gyorsaságát és erejét – miközben hatékonyan regenerálja azokat.

Kreatin

A legnépszerűbb energizáló, erőszint-fokozó, természetesen előforduló aminosav. Olyan vegyület, melyet a szervezet három aminosavból (glicin, arginin és metionin) állít elő 1 gramm/nap mennyiségben. A kreatint a test szabad (kreatin) és foszforillált formában tárolja (kreatin-foszfat). A kreatin-foszfat az izomzatban az ATP regenerálásához szükséges, a kiegészítés pedig növeli az izomzatban a kreatin és kreatin-foszfat szintet, vagyis erőteljesen javítja a teljesítményt. A legtöbb kreatin a vázizomzatban található (95%), leginkább foszfo-kreatin formájában (66%).

Az ízek üdeségével: izomépítés, szálkásítás, fogyókúra, állóképeség

A HNLabs Program natúr tisztaságú alapanyagaiból 10 közkedvelt ízt keverhetsz ki, melyek fuzionálhatóak – így egyedi gyümölcsös ízű Super Shake kombinációkat is készíthetsz. A Basic fehérje és szénhidrát alapok, a funkcionális összetevők és az ízek keverési lehetősége végtelen.

A termékkombinációkat **4** alcsoportba osztottuk a könnyebb értelmezhetőség kedvéért.

Tömegnövelő Super Shake

Izomépítés, tömegnövelés:
izomtömeg-méretnövelés,
erőszint fokozás

Protein Super Shake

Szálkásítás:
testzsír-százalék csökkentés,
izommegtartás,
száraz izomtömeg-növelés

MRP & Diet Super Shake

Fogyókúra:
testtömeg csökkentés,
izom katabolizmus
minimalizálás

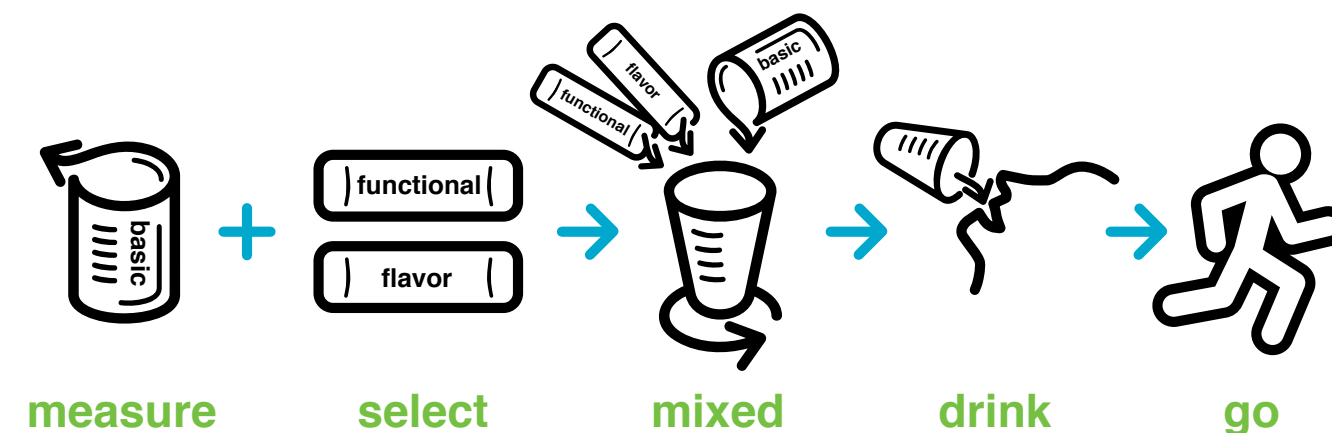
Funcionális Super Shake

Állóképesség:
izomregenerálás,
izom katabolizmus
minimalizálása



Keverd ki a Te ízedet!

HNLabs Super Shake System



HNLabs basic + functional sticks + flavor sticks = Super Shake

A HNLabs csak a legtisztább összetételű, magas minőségű, 3 fázison ellenőrzött összetevőket enged be termékeibe – ezzel biztosítva a szennyezőanyag mentes, tiszta termékeket, a legjobb eredmény elérése érdekében.

HNLabs basics

(alap termékek)

Ez a termékcsoport tartalmazza az alapokat. Bármilyen fehérjeforrást keresel, az alapja a tiszta fehérje, illetve tömegnövelők esetében a szénhidrát. A Basic termékek tartalmazzák a gyors és lassú felszívódású fehérjéket, illetve a legtisztább izolátumot is. A szénhidrát komplexszel keverve bármilyen tömegnövelő és fehérje alapot összeállíthatsz, amit csak szeretnél: 20%-tól 85%-ig tartalmazhat fehérjét italod, edzés előtti, utáni vagy akár éjszakai fehérje formátumban.



Instant fehérjék, ízesítés nélkül



100% WPC:

80%-os tejsavó fehérje koncentrátum, kiváló hasznosulás, gyors felszívódás! Nagyszerű edzés után, vagy ébredést követően, reggeli előtt fogyasztva.



100% WPI:

90%-os tejsavó fehérje izolátum, ultra szűrt, tejcukormentes, nagyon gyors felszívódású. Edzés után a legjobb fehérje!



100%

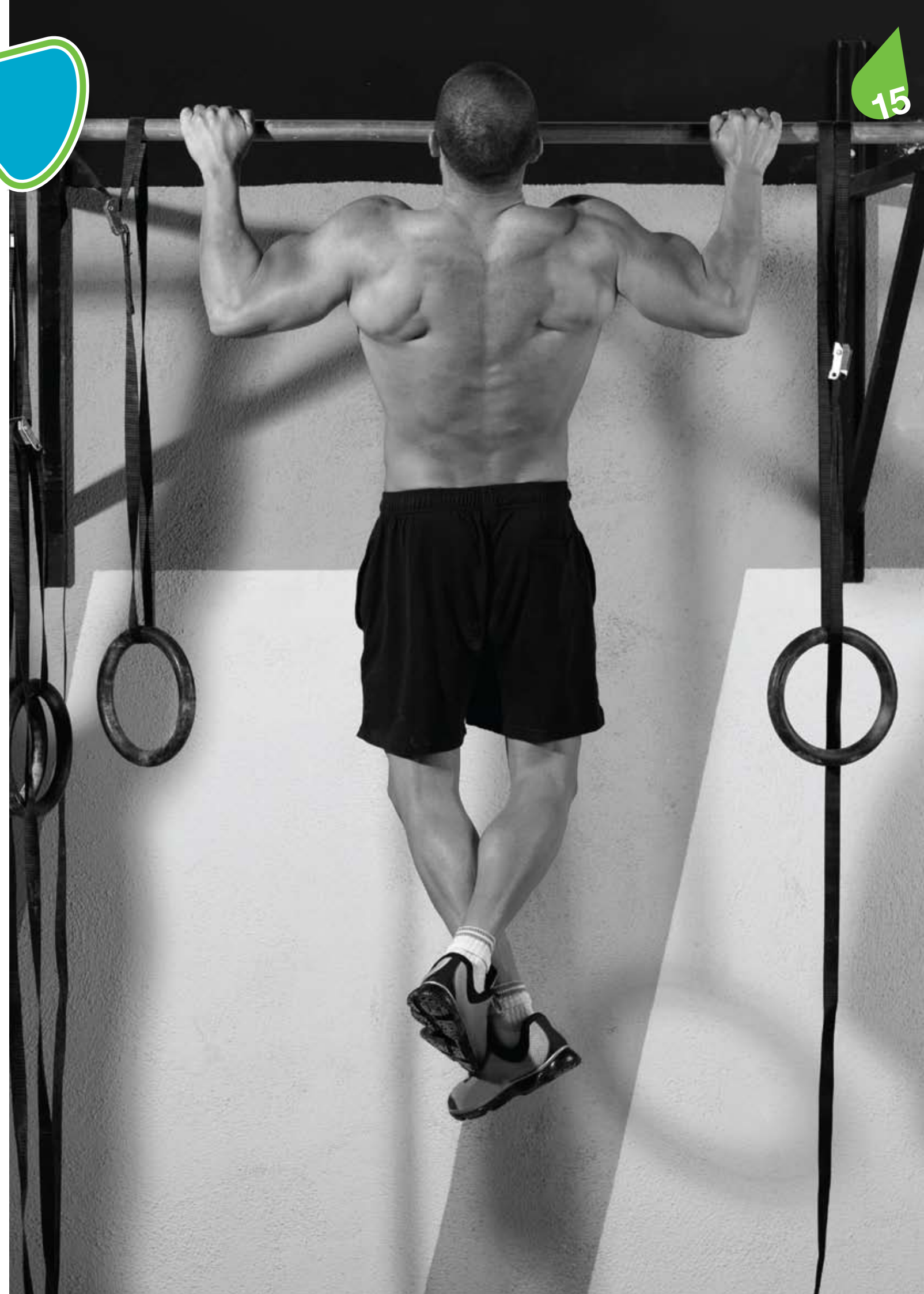
Milk&Caseinate:

80%-os fehérje, megnövelt, kétszeres méretű molekula, felszívódása lassabb. Étkezések között vagy lefekvés előtt a legjobb fehérje utánpótlás!

Szénhidrát komplex, ízesítés nélkül

Carbohydrate complex:

Egyszerű és összetett szénhidrátokat kombinálva, azonnali és folyamatos energiaforrást jelent az edzésekhez vagy más aktivitáshoz. Hosszú távú sportolás alatt fogyasztva, fehérjekészítménnyel és rostokkal kombinálva tökéletesen alkalmas étkezések kiváltására. De készíthetsz belőle extra tömegnövelő shake-et is.



HN Labs functional sticks

(funkcionális összetevők)

A kapszulák és tabletták helyett számos tiszta összetevőt megtalálsz ebben a csoportban. A turmixod alapjához csak hozzá teszed a kiválasztott funkcionális kiegészítőt, és bármilyen komplexet elkészíthetsz.

Kreatin, aminosavak vagy tejfehérjebontó enzim, rostokkal: tökéletes, extraerős izomépítőt vagy fehérje diétás shaket varázsol az italodból.

Pure BCAA 2:1:1:

A HNLABS magas minőségű BCAA-t, azaz elágazó szénláncú esszenciális aminosavakat (L-Leucint, L-Izoleucint, L-Valint) tartalmaz 2:1:1 arányban. A legfontosabb aminosav csoport, elengedhetetlen az izomépítéshez (anabolizmus) és nélkülözhetetlen az izommegtartáshoz (antikatabolizmus). Az izom fehérjének 35%-a BCAA-ból áll, ezért különösen ajánlott, ha valaki izomtömegét szeretné növelni vagy bármilyen sporttevékenységet folytat.

Pure L-Arginine:

Fontos aminosav, melyet a szervezet képes előállítani – de sporttevékenységhez illetve gyors izomnövekedéshez nem elegendő mennyiséget! Ezért napi 4-6 g fogyasztása külön javasolt. A HN Labs L-Arginine 6 g-os adagban könnyedén fedezi a szervezet többletigényét.

Elősegíti az izombedurranást, támogatja az izomtömeg növekedését és a zsírégetést. Hozzájárul az izom regenerációhoz, erősíti az immunrendszert, valamint a szív-, és érrendszert. Az L-Arginin a nitrogén monoxid (NO) értéktartó molekula előanyaga (prekurzor), segíti a nagyobb és gyorsabb vér-, oxigén-, és tápanyagáramlást az izomszövetben. Javítja a sportteljesítményt és csökkenti az izomfáradtságot (tejsavcsökkentés), így javítva a kitartást és az állóképességet. Kiváló kiegészítő intenzív edzésekhez, legyen szó súlyzós vagy aerob-kardió edzésekről. Nők és férfiak számára egyaránt biztonságos.

Pure 100% L-Glutamine:

Gyógyszerészeti tisztaságú! A glutamin hatásos teljesítménynövelő formula a sportolók körében.

A HN Labs glutamin készítménye nemcsak az izomépítésben, hanem a regeneráció felgyorsításával és az immunrendszer aktív támogatásával hatékonyan segíti célod elérését. Edzés előtt alkalmazva nagyszerű energiaforrása az izmoknak. Edzés után használva BCAA 2:1:1-el és L-Argininnel kombinálva, gyorsítja az izom regenerációját, elősegíti az izomnövekedését.

Pure Enzyme&Fiber:

Vízben oldódó és nem oldódó rostokat, valamint emésztőenzimet, prebiotikumokat tartalmaz.

Vízben oldódó rostok (inulin)

Zselésítő tulajdonsággal rendelkeznek, így az ételek egy része könnyebben juthat el a bélrendszer megfelelő helyére. Csökkentik a koleszterinszintet, illetve a vércukorszint hirtelen megugrását az étkezéseket követően. Jótékonyak a zsír-, és szénhidrát-anyagcserére, valamint közvetve a bélfalak nyálkahártyáira. Fertőzések, hasmenés esetén megkötik a baktériumok termelte mérgeanyagokat, így gyorsabb gyógyulást biztosítanak.

Vízben nem oldódó rostok

(narancs rost, bambusz)

A vizet megkötik, de nem oldódnak fel benne, hanem felduzzadnak. Így segítenek a vastagbél adott szakaszának teljes kitöltésében, ezáltal a béltartalom hatékonyabb továbbjutásában: fontos szerepük van a gyakoribb és könnyebb salakanyag ürítésében. Étkezések után a megduzzadó rostanyag könnyen eltölti a beleket, jóllakottság-érzést nyújt, miközben az elfogyasztott tápanyag egy része emésztetlenül távozik. Ennek következtében hatékonyan csökken az elhízás veszélye.

A narancs, bambusz és inulin rost, valamint a prebiotikum és laktáz tejcukorbontó enzim egyedi kombinációja elősegíti az emésztés javítását – a bevitt tápanyagok felszívódása hatékonyabban optimalizálja a zsír és szénhidrát anyagcseréjét. Sikeresebbé teszi a testzsír-százalék csökkentését, javítja a bélflóra minőségét, mely maximálisan befolyásolja a tápanyagok hasznosulását. Emellett csökkenti az éhségérzetet, így elősegítve a kalóriabevitel redukcióját.

**A tejcukor érzékenység globális jelenség: az emberiség 75%-a nem képes megemészteni, holott a tejben és a tejalapú élelmiszerekben többnyire megtalálható. A tejcukor érzékeny emberek számára tökéletes megoldást nyújt a laktáz enzim, melynek segítségével mellékhatások nélkül fogyaszthatnak tejcukrot tartalmazó készítményeket.*

A fentiek alapján mindenki számára rendkívül fontos a rostok, enzimek és prebiotikumok fogyasztása! A napi rostfogyasztás optimális mennyisége 25-35 g, a HN Labs PreFiber kiegészítőből 5 g 2 alkalommal javasolt.

Pure Micron Creatine:

Felülete hússzor kisebb a hagyományos kreatinénál, így hatékonyabb a felszívódása, hiszen a HN Labs New Systemnek köszönhető mikronizálás tisztább kreatint eredményez: több lépésen keresztül kerül feldolgozásra, többször tisztítják, így a végtermék natúr tisztaságú lesz. Könnyebben és jobban oldódik, nem terheli meg a gyomrot (a szokványos kreatin-monohidrát hosszabb ideig marad a gyomorban). A HN Labs mikronizált kreatin gyorsabban hagyja el a gyomrot, ezért nem okoz ilyen jellegű panaszokat.

A leghatékonyabb, valóban igazolt hatású, legális izomépítő!

A HN Labs Micron Creatine az egyik legtisztább mikronizált kreatin-monohidrátot tartalmazva, tökéletesített oldódást, maximalizált felszívódást, minden eddiginél hatékonyabb és gyorsabb kreatin felhasználást garantálva lett rendkívül népszerű kiegészítő! Drámai erőszintet és száraz izomnövekedés eredményez, de hatékony izomfáradtság késleltetésére is – felgyorsítja a regenerációt.



HNLabs flavoring sticks

(ízesítések)

ÖSSZETEVŐK: Aroma, Color, Sucralose, Stevia, Erythritol

ÍZEK: csoki, vanília, eper, banán, kókusz, toffee, citrom, erdei gyümölcs, cappuccino, fehér csoki, joghurt, mogyoró



Nem kell megvenned 2 kg egyfajta ízesítésű terméket! Edzés előtti, edzés utáni és éjszakai fehérjepótlásra jelenleg 12 íz áll rendelkezésedre – ezeket szabadon kombinálhatod is.

Például a csokihoz adhatsz kókuszt, mogyorót, epret, vagy a fehér csokihoz, joghurthoz bármilyen gyümölcsöt.

A legnépszerűbb kombinációk figyelembe vételével, minimum 25 íz vár rád, nap mint nap!



Keverd ki a Te ízedet!

HNLabs

Super Shake variációk

Protein Super Shake

100% SUPER LEAN Super Shake:

100% WPI 25 g + BCAA 2:1:1 + L-Glutamine + íz. Teljesen tiszta aminosav bevitel, a szálkásításhoz az elérhető legalacsonyabb szénhidrát tartalommal.

LEAN & Muscle Super Shake FAST:

100% WPC 25 g + Carbohydrate complex 10 g + íz. Izomtömeg növeléséhez edzés után és reggel a legjobb fehérjeforrás. Gyorsan felszívódó.

LEAN & Muscle Super Shake LONG:

Milk&Caseinate 25 g + Carbohydrate complex 10 g + íz. Izomtömeg növeléséhez este a legjobb fehérjeforrás. Lassan felszívódó.

EXTRA LEAN & Muscle Super Shake:

100% WPC 15 g + Milk&Caseinate 10 g + Carbohydrate complex 10 g + L-Glutamine + BCAA 2:1:1 + íz. Tökéletes kiegészítője a tiszta izomépítésnek. Extra hatóanyaggal az extra növekedésért!

GAIN & STRONG Super Shake BASIC:

100% WPC 15 g + Carbohydrate complex 40 g + Micron Creatine + íz.

Alap tömegnövelő minden korosztálynak – minőségi, gyors vastagításhoz, erőszint növeléséhez.

GAIN & STRONG Super Shake HARD:

100% WPC 15 g + Milk&Caseinate 10 g + Carbohydrate complex 40 g + Micron Creatine + L-Glutamine + íz. Tökéletes, megadózisú komplex tömegnövelő, az extra gyors növekedéshez.

Tömegnövelő Super Shake

M.R.P. & Diet Super Shake

M.R.P. Super Shake:

100% WPC 10 g + Milk&Caseinate 10 g + Carbohydrate Complex 20 g + Enzyme&Fiber + BCAA 2:1:1 + íz. Komplex étkezést helyettesítő – a Life Style Pakkal kombinálva 100%-os tápanyagbevitt biztosít csak minőségi, tiszta összetevőkből.

DIET Super Shake:

100% WPC 10 g + Milk&Caseinate 10 g + Carbohydrate Complex 5 g + Enzyme&Fiber + íz. Alacsony kalóriatartalmú, étkezést helyettesítő Super Shake – a 2FS Fat Free Shape kapszulával kombinálva tökéletes diétás program.

PWO (Post Work Out) Super Shake:

100% WPI 15 g + BCAA 2:1:1 + L-Glutamine + Carbohydrate complex 10 g + íz.

Edzés utáni regeneráló, bármilyen sporthoz. Megóvja az izmokat a leépüléstől, azonnal, infúziószerűen tölti fel az elhasznált aminosavakat.

GO & PUMP Super Shake:

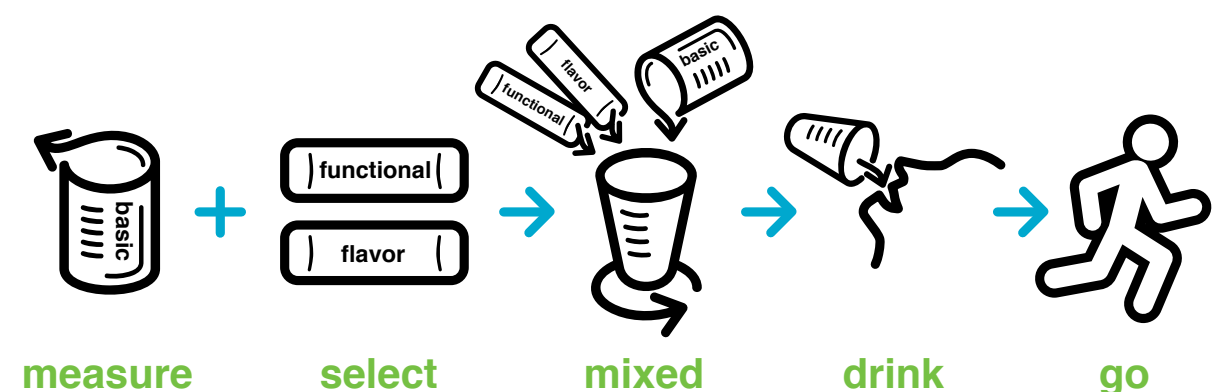
Carbohydrate complex 20 g + L-Arginine + BCAA 2:1:1 + L-Glutamine + íz.

Aerob mozgás előtt fogyasztva biztosítja a szükséges tápanyagot az edzés alatt, növeli az izmok teherbíró képességét.

NO APPETITE Super Shake:

Milk&Caseinate 15 g + Enzyme&Fiber + íz.

Funkcionális Super Shake



A vitalitás – formatartás programja

REGGELI:

1 csomag LifeStyle Pak (multivitamin) 15-30 perccel a reggeli étkezés előtt.

UZZONNA:

M.R.P. Super Shake: 100% WPC 10 g
+ Milk&Caseinate 10 g + Carbohydrate Complex 20 g
+ Enzyme&Fiber + BCAA 2:1:1 + íz.

ESTE:

LifeStyle Anti Aging Cream (arckrém) az esti tusolás után, lefekvés előtt.

Az izomtömeg növelés programja

REGGELI:

1 csomag LifeStyle Pak (multivitamin) 15-30 perccel a reggeli étkezés előtt.

TÍZÓRAI:

LEAN & Muscle Super Shake FAST: 100% WPC 25 g
+ Carbohydrate complex 10 g + íz.

Fontos: Ha reggeli időszakban van az edzésed, akkor nem a tízórai utáni WPC javasolt, hanem lefekvés előtt a Milk&Caseinate (laktózt tartalmaz!).

EDZÉS/AKTIVITÁS ELŐTT:

1 adag PFE Motivation ital 15-30 perccel edzés előtt, vízzel. PFE Motivation Cream (bemelegítő) használata 10 perccel edzés előtt!

GO & PUMP Super Shake: Carbohydrate complex 20 g
+ L-Arginine + BCAA 2:1:1 + L-Glutamine + íz.

Fontos: Pihenő napokon BCAA 2:1:1 5 g
+ Micron Creatine 5 g + 5 g Carbohydrate complex vízzel, két étkezés között.

EDZÉS/AKTIVITÁS ALATT:

BCAA 2:1:1 5 g + L-Glutamine 5 g, vízzel

EDZÉS/AKTIVITÁS UTÁN:

100% SUPER LEAN Super Shake: 100% WPI 25 g
+ BCAA 2:1:1 + L-Glutamine + íz.

A diéta – izommegtartás (fogyókúra) programja

REGGELI:

1 kapszula 2FS Fat Free Shape (zsírégető) reggeli előtt.

TÍZÓRAI:

1 csomag LifeStyle Pak (multivitamin) 15-30 perccel tízórai után.

EBÉD ELŐTT:

Ebéd előtt 30 perccel étvágycsökkentő shake,
NO APPETITE Super Shake: Milk&Caseinate 15 g
+ Enzyme&Fiber + íz.

EDZÉS/AKTIVITÁS ELŐTT:

2 kapszula 2FS Fat Free Shape (zsírégető).

Fontos: Urak esetében 15-30 perccel edzés előtt 1 adag PFE Motivation ital + 10 g L-Glutamine vízzel, és edzés előtt 60 perccel csak 1 kapszula 2FS Fat Free Shape!

EDZÉS/AKTIVITÁS UTÁN:

100 % SUPER LEAN Super Shake: 100% WPI 25 g
+ BCAA 2:1:1 + L-Glutamine + íz.

2FS Cellulitis Creme – tusolás után bekenni a kritikus helyeket!

VACSORA HELYETT:

DIET Super Shake: 100% WPC 10 g
+ Milk&Caseinate 10 g + Carbohydrate complex 5 g
+ 10 g Enzyme&Fiber + íz.

Fontos: Ha a reggeli időszakban van az edzés, akkor javasoljuk, hogy a gyorsabb eredmény eléréseért alkalmazd étkezés helyettesítőt, az utolsó étkezés (vacsora) helyett!

ESTE: LifeStyle Anti Aging Cream (arckrém) az esti tusolás után, lefekvés előtt.

Az élsport (versenyzők) programja

REGGELI:

1 csomag LifeStyle Pak (multivitamin)
15-30 perccel a reggeli étkezés előtt.

TÍZÓRAI:

EXTRA LEAN & Muscle Super Shake:
100% WPC 15 g + Milk&Caseinate 10 g
+ Carbohydrate complex 10 g + L-Glutamine
+ BCAA 2:1:1 + íz.

UZZONNA:

1 csomag LifeStyle Pak 15-30 perccel étkezés előtt.

EDZÉS/AKTIVITÁS ELŐTT:

1 adag PFE Motivation ital + GO & PUMP Super Shake: Carbohydrate complex 20 g
+ L-Arginine + BCAA 2:1:1 + L-Glutamine + íz.
PFE Motivation Creme (bemelegítő) használata 10 perccel edzés előtt.

EDZÉS/AKTIVITÁS ALATT:

BCAA 2:1:1 5 g + L-Glutamine 10 g, vízzel

EDZÉS/AKTIVITÁS UTÁN:

100% SUPER LEAN Super Shake: 100% WPI 25 g
+ BCAA 2:1:1 + L-Glutamine + íz.

ESTE:

Lefekvés előtt 30-60 perccel LEAN & Muscle Super Shake LONG: Milk&Caseinate 25 g
+ Carbohydrate complex 10 g + íz vízzel,
vagy zsírszegény tejjel (Protein shake).



HNLABS®
DOitYOURSELF
HOME NUTRITION FACTORY

Healthy Nutrition Laboratory
Netherlands, Bedrijfsweg
5061 JX Oisterwijk
www.hnlabs.eu