

## MAKSIMALUS ATSISTATYMAS

**Maisto papildas TRIBUMEN<sup>♂</sup>** pagal svorį (žr. lentelę);

Vitaminai (ypatingai B grupės) - medžiagų apykaitos katalizatorius (polivitaminai su padidinta B grupės vitaminų doze);

Mineralai (K, Mg, Na- elektrolitų balanso palaikymas) - homeostazės palaikymas;

Skysčiai - izotoniniai gėrimai (pastovus teigiamo vandens balanso palaikymas, mikrocirkuliacijos bei detoksikacijos skatinimas);

Kaloringa dieta (angliavandenių) teigiamam azoto balansui bei gliukogeno rezervams palaikyti.

Racionali treniruočių sistema bei poilsio režimas individualiai pagal sporto šaką.



Kūno masė	Iš viso kapsulių per dieną	Kapsulių skaičius rytais	Kapsulių skaičius per pietus	Kapsulių skaičius vakarais
iki 80 kg	1	1	-	-
80 – 95 kg	2	1	-	1
Virš 95 kg	3	1	1	1

Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.