

## RAUMENŲ MASĖS AUGINIMAS

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

Baltymai (2 g/kg per parą) - statybinė medžiaga (baltymingas maistas + išrūgų baltymas);

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

Racionali treniruočių sistema bei poilsio režimas (maksimalus apkrovimas, mažai pakartojimų, ilgas (~3 min.) atsistatymas tarp priėjimų, 48-72 val. poilsio periodai tarp treniruočių tai pačiai raumenų grupei).

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



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.