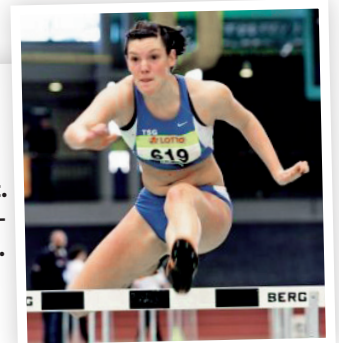


first pure energy

Testbericht von Nastasia Lich

Seit April teste ich nun die Produkte von FIRST pure energy und bin durchweg begeistert. Die Produkte haben mein Training sehr gut unterstützt und mit Sicherheit dazu beigetragen, dass ich mich bis jetzt schon super in meiner Leistungsentwicklung gesteigert habe.



FIRST muscle plus zum Aufbau und zur Stärkung der Muskulatur

Mein Trainingsplan sieht vor, dass ich zweimal pro Woche Krafttraining mache. Dabei liegt am Anfang der Saison der Hauptaugenmerk darauf ein allgemeines Kraftniveau zu bilden, später zielt das Training darauf ab, die Übungen disziplinnaher durchzuführen. Sehr speziell bei meinem Training ist jedoch, dass ich trotz einem intensiven Krafttraining nicht viel an Gewicht zunehmen sollte.

Mit dem leckeren Erdbeervanille Shake FIRST muscle plus von FIRST pure energy habe ich für mich persönlich ein optimales Produkt gefunden. Zum einen habe ich das Gefühl, dass sich meine Muskulatur nach den Krafttrainingseinheiten nicht mehr so ausgepowert anfühlt, wie es noch während der letzten Saison der Fall war. Dadurch, dass ich First muscle plus nach jedem Krafttraining trinke weiß ich, dass meine Muskulatur optimal versorgt wird und ihr alle notwendigen Stoffe zukommt, die für einen guten Muskelaufbau nötig sind.

Es wird empfohlen nach dem Training oder auch davor 2-3 Esslöffel Pulver in einem Glas Milch zu trinken. Diese Dosierung finde ich persönlich sehr gut! Weiterhin verwende ich den Shake noch in einer anderen Variante: Das Pulver vermische ich in der angegebenen Dosierung mit 500g Magerquark und verflüssige das Ganze mit Sprudelwasser zu einem Shake. Durch diesen sättigenden Shake vermeide ich die Zunahme durch Kohlenhydrate. Gibt man zudem noch gefrorene Früchte dazu, hat man für den Sommer einen gesunden Milchshake! Der Sommeshake mit FIRST pure muscle schmeckt mir unglaublich gut...solltet ihr auch mal probieren =>

FIRST energizer als schnell wirkender Energiespender

Den Zitronendrink zur Leistungssteigerung, FIRST energizer von FIRST pure energy trinke ich vor allem während dem Training. Dabei dosiere ich das Getränk jedoch geringer als von FIRST empfohlen, da mir der Drink ansonsten zu intensiv im Geschmack ist und ich es so hoch dosiert im Training nicht gut vertrage. Trotz der geringeren Dosierung verzeichne ich, dass ich während dem Training länger Leistung bringen kann. Meine Muskulatur ist länger geschmeidig und somit kann ich einen höheren Umfang trainieren. Zudem trinke ich sehr viel mehr, als ich es zuvor getan habe. Den Grund dafür sehe ich in dem leckeren Zitronengeschmack des Drinks.

FIRST push up fördert die Leistungsfähigkeit und wirkt gegen Müdigkeit (ist zusammen mit FIRST oxy energy mein Lieblingsprodukt von FIRST pure energy!)

Dieses Produkt zu beschreiben ist sehr schwer ohne die Worte unglaublich, unvorstellbar, geil, hammer etc. zu verwenden. Vor jedem Wettkampf nehme ich vor dem Einlaufen zwei Kapseln FIRST push up mit Wasser zu mir. Ich schwöre auf die Wirkung dieser Nahrungsergänzungstabletten und bin mir sicher, dass diese bei mir einen enormen Anteil an meiner Wettkampfleistung haben. Bei jedem Wettkampf, bei dem ich FIRST push up genommen habe, war ich mental sehr aufnahmefähig und über den gesamten Tag hoch konzentriert und wach. >>



Made in Germany für first wave Sportmarketing

Kronzenborner Weg 9 · 35435 Wettenberg

Telefon: 06 41 / 69 03 17 · E-Mail: info@first-pure-energy.de

