

# DIE BASIS FÜR DEINEN ERFOLG.

Das neue TNS-CONCEPT von PowerBar verbindet die elementaren Komponenten für Deinen Trainingserfolg:

INDIVIDUELLES TRAININGS-KONZEPT

TYP-GERECHTE ERNÄHRUNG

ZIEL-GERICHTETE SPORT-ERNÄHRUNG

- einzigartig auf dem Markt
- wissenschaftlich erprobt und bewiesen
- mit anerkannten Wissenschaftlern, Spitzen-Sportlern und Trainern entwickelt
- auf Deine individuelle Bedürfnisse abgestimmt
- alles aus einer Hand



MELDE DICH JETZT FÜR DEIN EFFEKTIVES MUSKELAUFBAU- ODER DEFINITIONS-PROGRAMM AN!

DIE SCHÖNSTEN PAKETE HABEN EINE LIEFERZEIT VON 9 WOCHEN.

WIR NENNEN DIESES GANZHEITLICHE SYSTEM

**TNS-CONCEPT:**

**T**RAINING +  
**N**UTRITION +  
**S**PORTS NUTRITION



Weitere Informationen und Termine der 9-Wochen Programme erfährst Du an der Theke oder bei Deinem Trainer!



DAS INNOVATIVE 9-WOCHEN ERFOLGSKONZEPT FÜR EFFEKTIVEN MUSKEL-AUFBAU UND DEFINITION!



WWW.9WEEKS.EU

WWW.9WEEKS.EU

# 3 ZIELE. 1 ERFOLGS- ERLEBNIS.

Die Wissenschaftler sind sich einig: Nur die richtige Kombination aus effektivem Training, typgerechter Ernährung und hochwertiger Sporternährung bringt einen Sportler schnell und effizient ans Ziel.

Diese Erkenntnis setzt PowerBar konsequent im neuen 9-Wochen-Erfolgskonzept um: So bekommst Du leicht verständliche Trainings- und Ernährungspläne aus einer Hand, die sich einfach umsetzen lassen. Diese werden sinnvoll ergänzt durch die neue hochwertige Kraftsporternährung – die ideale Unterstützung für Dein individuelles Programm:

## POWER MUSCLE

DAS PROGRAMM FÜR EFFEKTIVEN MUSKELAUFBAU

## BODY DESIGN

DAS PROGRAMM FÜR DIE PERFEKTE DEFINITION

## MUSCLE PROTECT

DAS PROGRAMM FÜR DAUERHAFTEN MUSKELERHALT UND REGENERATION

**Dein individuelles Programm –  
Dein Erfolgserlebnis!**

**Melde Dich jetzt an! Hier in Deinem Studio!**

**PowerBar** POWER TO PUSH™

Weitere Informationen und Termine der 9-Wochen Programme erfährst Du an der Theke oder bei Deinem Trainer!

[WWW.9WEEKS.EU](http://WWW.9WEEKS.EU)

## ZIELGERICHTETE SPORTERNÄHRUNG:

Die neuen hochwertigen Produkte des TNS-CONCEPTS enthalten alle notwendigen Zutaten in der richtigen Menge, um Dein individuelles Ziel zu erreichen – wissenschaftlich bewiesen!

## ALL IN ONE UNIVERSAL MUSCLE SHAKE



Alles für **MUSKELAUFBAU** und **REGENERATION** in einem Shake!

**WHEY PROTEIN ISOLATE** – unterstützt das Muskelwachstum nach intensivem Training

**Min. 9,6 g ESSENTIAL AMINO ACIDS** pro Portion – unterstützen den Erhalt der Muskelmasse und fördern die Regeneration

**3 g CREATINE** pro Portion – Fördert die Schnellkraft der Muskeln

PowerBar verwendet ausschließlich hochqualitatives Kreatin von **Creapure®**

**Schnell verfügbare KOHLENHYDRATE** – für optimale Regeneration und neue Energie für das nächste intensive Training

Ohne künstliche Süsstoffe

**SCHOKO-** und **VANILLEGESCHMACK**

16 Portionen pro Dose

## CHARGER PRE-WORKOUT LOADER



Erhöht die **INTENSITÄT** deines Workouts und steigert so die **EFFEKTIVITÄT** deines Trainings

**3 g CREATINE** pro Portion – fördert die Schnellkraft der Muskeln. PowerBar verwendet ausschließlich hochqualitatives Kreatin von **Creapure®**

**+ min. 2,6 g LEUCINE** pro Portion – wichtigste essentielle Aminosäure für den Muskelaufbau

**+ min. 1,4 g ARGININE** pro Portion – grundlegende Aminosäure, die den Blutfluss anregt

**+ min. 120 mg CAFFEINE** pro Portion – erhöht die Konzentrationsfähigkeit und Motivation und unterstützt ein intensives Training

**C2MAX** – effektive Kohlenhydratmischung aus Glukose und Fruktose – sorgt für maximale Energieversorgung und lang anhaltende Leistungsfähigkeit

Erfrischender **LEMONGESCHMACK**

27 Portionen pro Dose

## AMINO ESSENCE ESSENTIAL AMINO ACIDS



Der wirksame Mix **ESSENTIELLER AMINOSÄUREN** fördert den Aufbau von **MUSKELMASSE**

**Min. 6,7 g ESSENTIAL AMINO ACIDS** pro Portion – Mix aus essentiellen Aminosäuren für die maximal mögliche Stimulierung des Muskelaufbaus. Wirkungsvoller Anstieg in der Muskeleiweißbildung

Unterstützt die **REPARATUR** und die **REGENERATION DER MUSKELN** nach intensivem Training

**BCAAs** L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine

Erfrischender **LEMONGESCHMACK**

39 Portionen pro Dose

## MUSCLE UP HIGH IN PROTEIN



**Min. 26 g PROTEIN** – unterstützt das Muskelwachstum nach intensivem Training

**Min. 3 g LEUCINE** – wichtigste essentielle Aminosäure für den Muskelaufbau

2 leckere Geschmackssorten zur Auswahl: **ERDNUSS-SCHOKO** und **VANILLE-HIMBEER**

Erhältlich ab Ende 10.2010

## WHEY ISOLATE ION-EXCHANGED PURIFIED WHEY PROTEIN



Schnell verfügbares **MOLKENPROTEIN** zur Unterstützung des **MUSKELWACHSTUMS**

**WHEY PROTEIN ISOLAT** – hochreines Protein mit hoher biologischer Wertigkeit. Unterstützt das Muskelwachstum nach intensivem Training

**+ min. 4,4 g LEUCINE** pro Portion – wichtigste essentielle Aminosäure für den Muskelaufbau

Streng laktosearm, aspartamfrei

**SCHOKO-** und **VANILLEGESCHMACK**

36 Portionen pro Dose

## MUSCLE UP WEIGHT GAINING FORMULA



Die **WEIGHT GAINING FORMEL** für **MAXIMALES MUSKELWACHSTUM**

**Min. 19,6 g TRISOURCE PROTEIN** (hochwertige Kombination aus Molkenprotein, Sojaprotein und Kasein) pro Portion – optimale Mischung hochwertiger Eiweißquellen in Kombination mit regelmäßigem Training unterstützen das Muskelwachstum maximal

**Schnell verfügbare KOHLENHYDRATE** – für optimale Regeneration und neue Energie für das nächste intensive Training

**10 VITAMINE** und **3 MINERALSTOFFE**

465 Kcal pro Portion

Leckerer **SCHOKOGESCHMACK**

13 Portionen pro Dose

## CREATINE MUSCLE MAXIMIZER



Der **MUSCLE MAXIMIZER** für **EXPLOSIVE KRAFT LEISTUNGSSTIEGERNDER EFFEKT** bezüglich Kraftleistung und Muskelaufbau

**REGENERATIVER EFFEKT** bei Muskelschäden

**CREATINE** – fördert die Schnellkraft der Muskeln. PowerBar verwendet ausschließlich hochqualitatives Kreatin von **Creapure®**

**GESCHMACKSNEUTRAL**

111 Portionen pro Dose