



## Die Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, weniger Körperfett und gesteigerte Ausdauer durch Einsatz ergogener Substanzen

*Novagenics*



**Download**



**Online Lesen**

**Die Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, weniger Körperfett und gesteigerte Ausdauer durch Einsatz ergogener Substanzen** Novagenics

2016 Sport; Leistungssteigerung; Ernährung; Nahrungsergänzungsmittel; DDC-Notation 613.71 [DDC22ger]; Sachgruppe(n) 610 Medizin, Gesundheit; 796 Sport [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet vier 610 Medizin, Gesundheit ]



[Download Die Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, weni...pdf](#)



[Read Online Die Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, we...pdf](#)

# **Die Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, weniger Körperfett und gesteigerte Ausdauer durch Einsatz ergogener Substanzen**

*Novagenics*

**Die Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, weniger Körperfett und gesteigerte Ausdauer durch Einsatz ergogener Substanzen** Novagenics

2016 Sport; Leistungssteigerung; Ernährung; Nahrungsergänzungsmittel; DDC-Notation 613.71 [DDC22ger]; Sachgruppe(n) 610 Medizin, Gesundheit; 796 Sport [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet vier 610 Medizin, Gesundheit ]

## **Downloaden und kostenlos lesen Die Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, weniger Körperfett und gesteigerte Ausdauer durch Einsatz ergogener Substanzen Novagenics**

---

209 Seiten

Kurzbeschreibung

"Die Steroid Alternative" bringt präzise Angaben zum Einsatz leistungssteigernder Substanzen im Kraftsport: Dosis, Einnahme, zu erwartende Wirkung. Darunter hormonbeeinflussende Substanzen wie Tribulus terrestris, Bockshornklee, Guggulsterone - Proteine und Aminosäuren wie Lactalbumin, Casein - Stimulantien wie Citrus Aurantium, Yohimbe - sowie Nootropika, Adaptogene, Analgetika, und mehr: Insgesamt werden 65 Substanzen wissenschaftlich bewertet.

Jeder Athlet kann mehr aus sich herausholen: Mehr Kraft, mehr Muskeln, weniger Körperfett und eine gesteigerte Ausdauer! Neben einer guten Ernährung setzen immer mehr Sportler auf leistungssteigernde Substanzen, die ihnen ein härteres Training, mehr Muskelmasse und bessere Wettkampfleistungen ermöglichen – ohne anabole Steroide!

Viele Sportler trainieren an der Grenze Ihrer Leistungsfähigkeit und sind stets auf der Suche nach Möglichkeiten zur Verbesserung. Wer keine Anabolika wie ProHormone, Steroide, Wachstumshormon oder Insulin anwenden will, dem bleiben trotzdem eine Fülle weiterer Substanzen, die nachweislich die sportliche Leistungsfähigkeit steigern. Dieses Buch führt eine große Auswahl von ergogenen Mitteln an, die dem Athleten neue Höchstleistungen ermöglichen. Dabei wird unterschieden zwischen Substanzen, die mehr Pep für das Training versprechen und Präparaten, welche die Muskelkraft und -masse erhöhen, solchen, die die Erholungsfähigkeit verbessern, diätunterstützenden Präparaten und Mitteln, die die kognitive Leistung steigern und so das Erlernen neuer Bewegungsabläufe und Übungen erleichtern. Einzelnen oder in Kombination angewandt, führen sie zu einer deutlichen Leistungssteigerung im Sport.

Manche dieser Substanzen stehen wegen ihrer nachgewiesenen Wirkungen auf der Dopingliste, werden aber z.T. im Training eingesetzt. Die meisten sind aber als Nahrungsergänzung frei erhältlich oder (wegen des restriktiven deutschen Arzneimittelrechts) als Medikament mit einem Privatrezept vom Hausarzt in Apotheken zu bekommen. In diesem Buch werden bewährte Mittel im Lichte aktueller Studien neu bewertet und neue, vielversprechende Substanzen vorgestellt. Dem engagierten Athleten steht damit ein breites Repertoire an wirksamen Mitteln zur Leistungssteigerung zur Verfügung, die eine echte Steroid Alternative darstellen.

Download and Read Online Die Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, weniger Körperfett und gesteigerte Ausdauer durch Einsatz ergogener Substanzen Novagenics #VY7GSO6ALHQ

Lesen Sie Die Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, weniger Körperfett und gesteigerte Ausdauer durch Einsatz ergogener Substanzen von Novagenics für online ebookDie Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, weniger Körperfett und gesteigerte Ausdauer durch Einsatz ergogener Substanzen von Novagenics Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, weniger Körperfett und gesteigerte Ausdauer durch Einsatz ergogener Substanzen von Novagenics Bücher online zu lesen.Online Die Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, weniger Körperfett und gesteigerte Ausdauer durch Einsatz ergogener Substanzen von Novagenics ebook PDF herunterladenDie Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, weniger Körperfett und gesteigerte Ausdauer durch Einsatz ergogener Substanzen von Novagenics DocDie Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, weniger Körperfett und gesteigerte Ausdauer durch Einsatz ergogener Substanzen von Novagenics MobipocketDie Steroid Alternative: Mehr Muskeln, mehr Kraft, weniger Körperfett und gesteigerte Ausdauer durch Einsatz ergogener Substanzen von Novagenics EPub