

XS Sports Nutrition Häufig gestellte Fragen

FRAGEN ZU ALLEN XS™ SN PRODUKTEN (Pre-Workout Drink, Elektrolyt Drink, Hydrolisiertes Protein Pulver, Protein Riegel)

Enthalten diese Produkte künstliche Farbstoffe?

Nein, diese Produkte enthalten keine künstlichen Farbstoffe.

Werden diese Produkte Schwangeren und stillenden Müttern empfohlen?

Wenn Sie schwanger sind oder stillen, sollten Sie am besten mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie diese Produkte zu sich nehmen.

Enthalten diese Produkte genetisch manipulierte Organismen (GMO)?

Nein, diese Produkte enthalten keine gentechnisch veränderten Zutaten.

Welche Umweltbedingungen können sich negativ auf diese Produkte auswirken?

Hitze, Feuchtigkeit, Lufteinwirkung und eine offenstehende Verpackung können sich negativ auf die Qualität der Produkte auswirken. Um die beste Qualität zu gewährleisten, sollten die Produkte an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt werden.

Gibt es irgendwelche Wechselwirkungen zwischen diesen Produkten und bestimmten Medikamenten?

Wenn Sie an einer Erkrankung leiden oder Medikamente einnehmen, sollten Sie vor der Verwendung dieser Produkte Ihren Arzt um Rat fragen.

Kann man diese Produkte nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verwenden?

Es wird nicht empfohlen, die Produkte nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums zu verwenden. Es ist nicht gewährleistet, dass die Nährstoffe über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus noch die auf dem Etikett genannte Wirksamkeit haben. Nach dem Verfallsdatum kann es sein, dass der Geschmack, das Aroma und das Aussehen nicht mehr der höchsten Qualität entsprechen.

Können diese Produkte sicher von Kindern gegessen & getrunken werden?

Diese Produkte sind für Erwachsene bestimmt. Personen unter 18 Jahren sollten diese Produkte nicht zu sich nehmen, ohne zuvor den Rat eines Arztes eingeholt zu haben.

Muss ich zur Verwendung dieser Produkte ein Athlet/Sportler sein?

Die Produkte von XS Sports Nutrition sind für jeden geeignet, der beim Sport mehr erleben möchte. Sie führen zu greifbaren Ergebnissen, die Ihnen dabei helfen, eine bessere Leistung zu erbringen. Die Produkte wurden entwickelt, um aktive Menschen dabei zu unterstützen, sich während ihrer sportlichen Aktivitäten und Abenteuer in Schwung zu bringen, sich zu erfrischen und neue Energie zu tanken (ENERGIZE, REFRESH & RECHARGE).



**BEGINNEN SIE
IHR ABENTEUER**

ENERGIZE: XS™ Pre-Workout Drink

Wozu benötige ich ein Pre-Workout Produkt?

Der XS Pre-Workout Drink liefert zusätzliche Energie, die Ihnen während Ihres gesamten Trainings Kraft verleiht. Er enthält Zutaten, die Ihnen dabei helfen, Ihren Körper vor dem Training mit Energie zu versorgen. So haben Sie einen starken Start, Ihre Muskeln erhalten einen Energiekick und die Erschöpfung wird verzögert.

Wie wird durch dieses Produkt Ihr Training verbessert?

Unsere besondere Formel kombiniert BCAA (verzweigt-kettige Aminosäuren, Branched Chain Amino Acids) mit einer dreifachen Energiemischung. Durch die schnelle Aufnahme gehen die BCAA direkt in Ihre Muskeln und unterstützen bei Trainingsbeginn sofort die Proteinsynthese. Die dreifache Energiemischung von Kreatin, einem Vitamin-B-Komplex und Kohlenhydraten sorgt für sofortige Energie. Kreatin spendet den Muskeln einen schnellen Energiekick. Der Vitamin-B-Komplex (B1/B2/B3/B5/B6/B9/B12) sorgt für Energie und zögert die Erschöpfung hinaus. Die Mischung enthält in einem geringen Maße Kohlenhydrate und sorgt so während des Trainings und sportlicher Aktivitäten für eine höhere Leistung.

Was sind BCAA?

Die drei essentiellen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin sind gemeinsam unter der Bezeichnung Branched Chain Amino Acids (verzweigt-kettige Aminosäuren) bekannt. Da der Körper selbst keine BCAA produziert, müssen diese über die Ernährung aufgenommen werden. Der XS Pre-Workout Drink enthält pro Portion 4,3 g BCAA.

Warum sind in der Formulierung dieses Produktes BCAA enthalten? Welche Vorteile bieten BCAA?

Das Produkt enthält BCAA, weil sie essentiell sind und der Körper selbst sie nicht produzieren kann; sie müssen daher über die Ernährung aufgenommen werden. Nach der Aufnahme erhöht sich die Konzentration der BCAA im Muskelgewebe schnell. Studien haben gezeigt, dass BCAA dabei helfen, nach einem intensiven Training fettfreie Muskeln aufzubauen und für eine bessere Proteinsynthese zu sorgen.

Welchen Nutzen hat Kreatin?

Kreatin spielt eine entscheidende Rolle bei dem Aufbau und der Weiterleitung der Energie, die zur Muskelkontraktion benötigt wird. Es hilft Ihnen dabei, Ihre Trainingsintensität insgesamt zu steigern, und verleiht Ihnen während des Workouts mehr Kraft.

Wann sollte man dieses Produkt zu sich nehmen? Wie wendet man es an?

Sie sollten das Produkt 30–60 Minuten vor dem Training zu sich nehmen. Lösen Sie ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack 1 Beutel in 300 bis 500 ml Wasser auf. Das optimale Ergebnis erhalten Sie, wenn Sie einen Mixbecher verwenden.

Wie viele Kalorien enthält dieses Produkt?

Jeder 30 g Portionsbeutel enthält 79 Kalorien.

Womit wird dieses Produkt gesüßt?

Unsere Formel enthält als Süßungsmittel hochwertige Sucralose.



**BEGINNEN SIE
IHR ABENTEUER**

Refresh: XS™ Elektrolyt Drink

Wozu benötige ich einen Elektrolyt Drink?

Der XS Elektrolyt Drink besteht aus einer perfekten Mischung aus Kohlenhydraten und Elektrolyten, die dazu beiträgt, die Wasseraufnahme zu fördern und eine Dehydrierung zu verhindern. Mit diesem Drink nehmen Sie genau das wieder auf, was Sie beim Training verloren haben, sodass Sie auf Dauer in Bestform bleiben.

Welche 5 Elektrolyte sind in dem Produkt enthalten und warum benötigt man sie?

Elektrolyte werden benötigt, um die Flüssigkeitsbalance innerhalb und außerhalb der Zellen aufrecht zu erhalten. Außerdem regulieren sie die Nerven- und Muskelfunktion. Zu diesen Mineralstoffen gehören Natrium, Chlorid, Kalium, Magnesium und Kalzium, die während des Trainings über den Schweiß verloren gehen und mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln ersetzt werden sollten. Kalzium, Kalium und Natrium werden für die Muskelkontraktion dringend benötigt. Ein Mangel an diesen Elektrolyten kann zu Muskelkrämpfen führen.

Was ist in der Formulierung dieses Produktes an den Kohlenhydraten so besonders?

Dieses Produkt enthält eine kontinuierliche Energiematrix mit Kohlenhydraten, die synergetisch wirken. Einige werden schneller freigegeben, während andere langsamer über einen längeren Zeitraum Energie spenden. So müssen Sie mitten in einem Abenteuer keinen Leistungseinbruch befürchten.

Wieviel Koffein ist in der Formulierung enthalten?

Dieses Produkt enthält pro Portion 60 mg Koffein, das aus Guarana gewonnen wird. Dies entspricht der Koffeinmenge einer großen Tasse Kaffee.

Warum wurden für dieses Produkt Guarana, Maca-Wurzel und Quercetin gewählt?

Man geht davon aus, dass Guarana, Maca-Wurzel und Quercetin die mentale und körperliche Leistung stärken.

Womit wird dieses Produkt gesüßt?

Unsere Formel enthält als Süßungsmittel hochwertige Sucralose.

Wann sollte man dieses Produkt zu sich nehmen? Wie wendet man es an?

Für einen hypotonischen Drink lösen Sie 1 Beutel in 500 ml auf, für einen isotonischen Drink lösen Sie 1 Beutel in 400 ml auf. Nehmen Sie den Drink während Ihres Trainings zu sich.

Wie viele Kalorien enthält dieses Produkt?

Jeder 25 g Portionsbeutel enthält 90 Kalorien.



**BEGINNEN SIE
IHR ABENTEUER**

Recharge: XS™ Hydrolisierte Protein Pulver

Wozu benötige ich ein Produkt nach dem Training?

Die Proteine, die man nach dem Training zu sich nimmt, werden als die wichtigsten Bestandteile in der Sporternährung angesehen. Wir benötigen nach dem Training Proteine, um die Trainingswirkung zu maximieren und für eine schnelle Muskelerholung zu sorgen.

Welche Vorteile bietet das XS Hydrolisierte Protein Pulver?

Das XS Hydrolisierte Protein Pulver aus der Kategorie Recharge enthält leicht verdauliches Protein, das schneller wirkt als weniger veredelte Proteine. Mit den natürlich vorkommenden BCAA und starken Antioxidantien (Vitamin C und E) ist es die perfekte Mischung, um sich nach körperlichen Aktivitäten wieder schnell zu erholen (durch das Auffüllen der Energiespeicher und die Förderung der Muskelreparatur). Gleichzeitig sorgt es für den Aufbau fettfreier Muskeln.

Was bedeutet "hydrolisiert"?

Es handelt sich um einen Prozess, bei dem die Proteine durch den Einsatz von Wasser in kleinere Peptidketten und Aminosäuren zerlegt werden. Hierdurch beschleunigt sich die Proteinaufnahme, was zu einer schnelleren Erholung führen soll.

Welche Vorteile bieten hydrolisierte Proteine?

Hydrolisierte Proteine transportieren die Aminosäuren direkt zum Muskelgewebe, regen die Proteinsynthese an und fördern die Regeneration. Hydrolisierte Proteine in Form von vorverdauten Proteinen ermöglichen Ihrem Körper die Proteine schneller aufzunehmen als es bei Konzentraten oder Isolaten der Fall ist. Eine schnellere Aufnahme bedeutet wiederum, dass Sie den Erholungsprozess zum optimalen Zeitpunkt in Gang setzen, wenn Sie das Produkt so schnell wie möglich nach dem Training zu sich nehmen.

Welche Vorteile bietet hydrolisiertes Protein im Gegensatz zu Konzentraten oder Isolaten?

Hydrolisierte Proteine in Form von vorverdauten Proteinen ermöglichen Ihrem Körper die Proteine schneller aufzunehmen als es bei Konzentraten oder Isolaten der Fall ist. Eine schnellere Aufnahme bedeutet wiederum, dass Sie den Erholungsprozess zum optimalen Zeitpunkt in Gang setzen, wenn Sie das Produkt so schnell wie möglich nach dem Training zu sich nehmen. Konzentrate und Isolate werden im Vergleich zu hydrolisiertem Protein langsamer verdaut.

Welche Menge an Aminosäuren enthält dieses Produkt?

Dieses Produkt enthält pro Portion 29 g Protein, das dabei hilft, eine fettfreie Muskelmasse aufzubauen und zu bewahren. Das Produkt enthält alle 20 natürlich vorkommenden Aminosäuren.



**BEGINNEN SIE
IHR ABENTEUER**

Welche Menge an BCAA enthält dieses Produkt?

Dieses Produkt enthält pro Portion 5 g natürlich vorkommende BCAA.

Was sind BCAA und warum sind sie in der Formulierung dieses Produktes enthalten? Worin besteht der Vorteil?

BCAA (verzweigtkettige Aminosäuren) werden vom Körper nicht selbst produziert und müssen über die Ernährung aufgenommen werden. Studien haben gezeigt, dass BCAA dabei helfen, nach einem intensiven Training fettfreie Muskeln aufzubauen.

Warum sind Elektrolyte enthalten?

Elektrolyte sind enthalten, um den Wassergehalt nach dem Training zu steigern.

Was ist ROC?

Unsere Formulierung ist mit einem Red Orange Complex (ROC) angereichert. Hierbei handelt es sich um ein Extrakt aus dem Saft und den Schalen roter Orangen, die für ihre antioxidative Eigenschaften bekannt sind.

Warum sind B-Vitamine enthalten?

Die enthaltenen B-Vitamine fördern den normalen Energiestoffwechsel und helfen dabei, Müdigkeit und Erschöpfung zu vermindern.

Gibt es irgendwelche Umweltbedingungen, die sich negativ auf dieses Produkt auswirken?

Übermäßige Hitze und eine offenstehende Verpackung können sich negativ auf die Qualität des Produktes auswirken. Um die beste Qualität zu gewährleisten, sollte das Produkt an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt werden.

Wann sollte man dieses Produkt zu sich nehmen?

Sobald wie möglich nach dem Training – wir empfehlen innerhalb von 30 Minuten nach dem Training. Die Zufuhr von Proteinen nach dem Training führt zu einem positiven Proteingleichgewicht, das Ihnen dabei hilft, Ihre Muskelmasse bzw. Muskelgröße zu steigern. (Wenn Sie nach dem Training keine zusätzlichen Proteine zu sich nehmen, bleibt das Proteingleichgewicht solange negativ, bis Sie welche aufnehmen.)

Worin unterscheiden sich das NUTRILITE™ All Plant Protein und das XS Hydrolisierte Protein Pulver?

NUTRILITE™ All Plant Protein ist pflanzenbasiert und besteht aus einer Mischung aus Soja-, Weizen- und Erbsenproteinen. Es liefert 8 g Protein pro Portion und fördert bekanntlich die allgemeine Zellgesundheit und das Wohlbefinden. Das Hydrolisierte Protein hingegen ist ein Milchprotein und liefert 29 g leicht verdauliches Protein pro Portion. Es hilft dabei, fettfreie Muskelmasse zu bewahren und das Muskelwachstum zu fördern.

Enthält dieses Produkt Soja oder Milch?

Ja, bei den im Produkt enthaltenen Molkeproteinen handelt es sich um Proteine auf Milchbasis.

Wie viele Kalorien enthält dieses Produkt?

Jede 40 g Portion enthält 135 Kalorien, wenn man sie in Wasser gibt.

Wie oft am Tag kann ich dieses Produkt zu mir nehmen?

Normalerweise empfehlen wir 1 Portion am Tag.



**BEGINNEN SIE
IHR ABENTEUER**

Recharge: XS™ Protein Riegel

Wie wird durch dieses Produkt mein Training verbessert?

Der Protein Riegel liefert nach dem Training neue Kraft, um fettfreie Muskeln aufzubauen und die Erholung zu optimieren.

Wie wirkt dieses Produkt?

Es fördert mit 20 g Protein pro Riegel den Aufbau fettfreier Muskeln. Die Muskeln werden in der Erholungsphase kontinuierlich mit schnell und langsam verdaulichen Proteinen unterstützt. Es ist mit Selen angereichert, das Zellschäden durch oxidativen Stress entgegenwirkt. Zudem ist Vitamin B enthalten, das für die Verminderung von Erschöpfung bekannt ist. In seiner praktischen Form als Riegel hat es einen hohen Ballaststoffgehalt (ca. 50 % der empfohlenen Tagesmenge) und enthält keinen Zuckerzusatz.

Was ist an diesem Produkt so besonders?

Es weist einen hohen Proteingehalt von 32 % und einen hohen Ballaststoffgehalt von ca. 50 % der empfohlenen Tagesmenge auf.

Welche Proteine sind in dem Produkt enthalten?

Es enthält eine gezielte Proteinmischung aus Molkeprotein, Milchprotein-Isolat/Konzentraten, Kalziumkaseinat und Erbsenproteinen.

Gibt es irgendwelche Nebenwirkungen, wenn man dieses Produkt verzehrt?

Da die Proteine in diesem Produkt aus Milch gewonnen werden, könnten Menschen mit einer Laktoseempfindlichkeit nach dem Verzehr eines XS Protein Riegels Magen-Darm-Beschwerden verspüren.

Wann sollte man dieses Produkt verzehren?

Essen Sie 30–60 Minuten nach Ihrem Training 1 Riegel. Er kann auch als gesunder Snack verzehrt werden.

Welche Umweltbedingungen können sich negativ auf dieses Produkt auswirken?

Hitze, Feuchtigkeit, Lufteinwirkung und eine offenstehende Verpackung können sich negativ auf die Qualität des Produktes auswirken.

Um die beste Qualität zu gewährleisten, sollte der XS Protein Riegel an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt werden.

Wie viele Kalorien enthält dieses Produkt?

Jeder 60 g Riegel enthält 196 Kalorien (Schokoladengeschmack) bzw. 190 Kalorien (Karamell-Vanillegeschmack).



**BEGINNEN SIE
IHR ABENTEUER**