

XSTM SOLUTIONS

XS Solutions stellt Dir Informationen bereit, die Dir helfen, Deine Kunden stets zuverlässig zu beraten. Hilf ihnen dabei, ihre Fitnessziele zu erreichen, indem Du ihnen passend zur jeweiligen Trainingsintensität die optimalen XS Produktkombinationen empfiehlst.





XSTM SOLUTIONS

Es sind so viele verschiedene Sport-Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt, dass man gründlich recherchieren muss, um nachvollziehen zu können, welche für die unterschiedlichen Trainingsintensitäten empfohlen werden und wie jedes Produkt zu verwenden ist. Eiweiß oder eher mehr Kohlenhydrate, etwas Kreatin oder eine Kombination von allem?
Darüber musst Du Dir jetzt keine Gedanken mehr machen – **denn es gibt eine Lösung...**

XS Solutions Expertenteam

Wir haben uns mit Sporternährungsexperten zusammengetan, um unsere verschiedenen XS Produkte in **drei Varianten zu bündeln, die verschiedene Intensitäten** von Sportaktivitäten und Trainings berücksichtigen. In Zusammenarbeit mit unserem Fitness- und Ernährungsexperten **Johan Hagman** (über 20 Jahre Erfahrung als Sportwissenschaftler) und der Sporternährungsexpertin **Olivera Zajelac** (über 20 Jahre Erfahrung im Bereich Sport und Ernährung) haben wir unsere XS Produkte so kombiniert, dass sie verschiedene Lösungen bieten. Dadurch lassen sich ihre Vorteile leicht nachvollziehen und man weiß, wann man welche Produkte verwenden muss, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

NO RISK – ALL FUN!

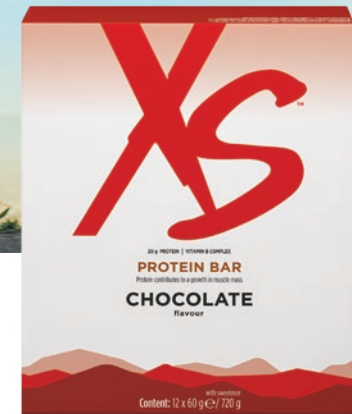
Wir stehen hinter der Qualität der Amway Produkte und Deine Zufriedenheit ist uns wichtig. Alle XS Produkte sind über die Amway Kundenzufriedenheitsgarantie abgesichert.

XS™ LÖSUNG FÜR EINSTEIGER

Empfohlen bei einer Trainingshäufigkeit von: 2 – 3 Mal pro Woche

Intensität der Aktivität: niedrig

Dauer der Aktivität: 30 – 45 Minuten



1. 15 – 60 Minuten VOR der Aktivität:
1 – 2 XS Rhodiola Plus Tabletten

2. WÄHREND der Aktivität:
1 Beutel XS Elektrolyt Drink
Langsam im Laufe des Trainings zu sich nehmen und vor Ende der Aktivität austrinken.

3. Innerhalb von 60 Minuten DANACH:
1 XS Protein Riegel

VORHER

Hole Dir mit **XS Rhodiola Plus** (Rhodiola, Vitamin C, Grüntee-Extrakt)* einen Energieschub.

Gibt Dir für das Training einen zusätzlichen Energieschub und sorgt für mentale Stärke – beugt mentaler und körperlicher Erschöpfung vor, steigert die Energie und unterstützt den Stoffwechsel.

* Vitamin C unterstützt einen normalen Energiestoffwechsel und eine normale psychologische Funktion. Grüntee-Extrakt liefert mit natürlichem Koffein einen Extra-Kick.

WÄHREND

Lösche Deinen Durst und fülle Deinen Elektrolytspeicher mit dem **XS Elektrolyt Drink** auf.

Eine Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösung mit einer Mischung von fünf Elektrolyten (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Chlorid), die während des Sports die Wasseraufnahme des Körpers verbessert und dabei hilft, die Muskelkontraktion zu steuern.

DANACH

Sorge unterwegs mit dem **XS Protein Riegel** für eine schnelle Erholung.

Hilft dem Körper bei der Erholung – mit Proteinen, die den Aufbau fettfreier Muskeln unterstützen, und Selen, das zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt.

XS™ LÖSUNG FÜR AMBITIONIERTE

Empfohlen bei einer Trainingshäufigkeit von: 2 – 3 Mal pro Woche

Intensität der Aktivität: mittel bis hoch

Dauer der Aktivität: 45 – 75 Minuten



1. 15 – 60 Minuten VOR der Aktivität:
1 Beutel XS Pre-Workout Drink

2. WÄHREND der Aktivität:
1 Beutel XS Elektrolyt Drink
Im Laufe des Trainings langsam trinken.

3. Innerhalb von 60 Minuten NACH der Aktivität:
Eine Portion (3 Messlöffel) XS Hydrolisiertes Protein Pulver und 1 XS Magnesium Stick

VORHER
Sorge für einen Extra-Kick und hole Dir einen Energieschub mit unserem **XS Pre-Workout Drink**.

Bereite den Körper mit wichtigen Nährstoffen vor (BCAA + Kreatin + Mischung von Vitamin B + Antioxidantien (C, E, Zink)), die der Körper während des Trainings schnell verbraucht – gibt Dir Energie für einen starken Start.

WÄHREND
Steigere mit dem **XS Elektrolyt Drink** Deine Ausdauer.

Löscht den Durst und füllt den Elektrolytspeicher auf. Liefert langsam, mittel und schnell freigesetzte Kohlenhydrate, um Dich in den verschiedenen Phasen Deiner Aktivität gut zu versorgen – für eine langanhaltende Energie von Anfang bis Ende. Enthält außerdem Guarana – eine natürliche Koffeinquelle, welche die mentale Aufmerksamkeit verbessert.

DANACH
Erhole Dich mit dem **XS Hydrolisiertes Protein Pulver & XS Magnesium Sticks**.

Sie tragen wesentlich zur Erholung bei, da sie schnell verfügbare Proteine liefern, die für den Muskelaufbau nach dem Training wichtig sind. Vitamin C und E helfen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und das Zellgewebe zu reparieren. Magnesium trägt dazu bei, Abgeschlagenheit zu reduzieren.

EXTRA+
Für einen Extra-Kick und mentale Stärke **ergänze die Lösung durch XS Rhodiola Plus**

Rhodiola beugt körperlicher und mentaler Erschöpfung vor und steigert den Energiestoffwechsel.

XSTM LÖSUNG FÜR PROFIS

Empfohlen bei einer Trainingshäufigkeit von: 3 – 5 Mal pro Woche

Intensität der Aktivität: hoch

Dauer der Aktivität: 60 – 90 Minuten



1. Am Morgen:
1 Portion XS Amino Advantage

2. 15 – 60 Minuten VOR der Aktivität:
1 Beutel XS Pre-Workout Drink

3. WÄHREND der Aktivität:
1 Beutel XS Elektrolyt Drink

Langsam im Laufe des Trainings zu sich nehmen und vor Ende der Aktivität austrinken.

4. Innerhalb von 60 Minuten DANACH:
1 Portion (3 Messlöffel) XS Hydrolisiertes Protein Pulver, das dabei hilft, die Eiweißsynthese innerhalb dieses entscheidenden anabolen Fensters abzuschließen.

5. Am Abend: 1 Portion XS Amino Advantage, um nachts die Bildung fettfreier Muskelmasse zusätzlich zu unterstützen.



VORHER
Gib Deinen Muskeln mit **XS Amino Advantage** einen Schub.

Bringe Deinen Körper morgens nach dem Aufwachen mit essenziellen Aminosäuren in Schwung. Deine Muskeln haben während der Nacht gefastet und würden sich über ein gutes „Frühstück“ freuen. Beginne den Tag also mit einem lecker schmeckenden Amino Advantage Drink.

Sorge mit dem **XS Pre-Workout Drink** vor dem Training für einen Energieschub.

Bereite den Körper mit wichtigen Nährstoffen vor (einschließlich Kreatin, um die körperliche Leistung bei hochintensiven Aktivitäten zu steigern) und gibt Dir Energie für einen starken Trainingsstart.

WÄHREND
Tanke Energie, lösche Deinen Durst und fülle die Elektrolytspeicher auf – mit unserem **XS Elektrolyt Drink**.

Eine Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösung mit einer Mischung der fünf wichtigsten Elektrolyte (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Chlorid), die während des Sports die Wasseraufnahme des Körpers verbessert und während eines längeren Trainings die Ausdauer unterstützt.

DANACH
Fördere mit dem **XS Hydrolisierten Protein Pulver** Deine schnelle Erholung.

Liefert schnell verfügbare Proteine, die für den Muskelaufbau nach dem Training wichtig sind. Vitamin C und E helfen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und das Zellgewebe zu reparieren.

Bringe Deine Muskelmasse mit **XS Amino Advantage** wieder in Form.

Versorgt die Muskeln mit allen neun essenziellen Aminosäuren (die Eiweißbausteine, die Dein Körper nicht selbst produzieren kann).