

**isostar**<sup>®</sup>  
**POWERPLAY**  
 Geprüfte Qualität



Foto © Thomas Oswald - fotolia.com

**Doping ist die Verletzung einer oder mehrerer Antidoping-Regeln, wie sie im Welt-Antidoping-Kodex von März 2003 definiert sind.**

Der Kodex listet Substanzen auf, deren Verwendung für Sportler Gefahren birgt und bezeichnet Verfahren von Sportlern oder Mitgliedern des Betreuungstabs, die als Doping gelten oder zum Doping führen. Der Kampf gegen Doping will vor allem die Gesundheit der Sportler schützen und den Gefahren vorbeugen, die Sportler durch die Einnahme von Dopingwirkstoffen kurz-, mittel- und langfristig eingehen.

Der Antidoping-Kampf bedeutet auch ein Engagement für mehr Ethik im Sport. Sport vermittelt ethische, kulturelle und soziale Werte. Sport ist ein Instrument zur Erziehung, Sozialisierung und Integration.

**cleanPOWER**  
 FOR MULTISPORTS

Um die Qualität der Produkte zu gewährleisten, hat Isostar für alle seine Sportprodukte – insbesondere für das **isostar POWERPLAY**® Proteinpulver – den **cleanPOWER for Multisports** entwickelt.

Damit garantiert Isostar:

- sich an die von der Anti-Doping-Weltagentur WADA festgelegenen Regeln zu halten und sich den spezifischen Doping-Vorschriften jedes Landes anzupassen.
- dass keine unerlaubten Substanzen oder Substanzen mit Doping-Wirkung verwendet werden.

**isostar**<sup>®</sup>  
**POWERPLAY**

ist in Ihrer Apotheke erhältlich.

Mit der entsprechenden PZN Nummer können Sie unsere Produkte direkt in Ihrer Apotheke beziehen bzw. bestellen.

Für mehr Informationen über

**isostar**<sup>®</sup>  
**POWERPLAY**

besuchen Sie uns auf

[www.otc-siebenhandl.de/otc-produkte/powerplay](http://www.otc-siebenhandl.de/otc-produkte/powerplay)

Vertrieb in Deutschland:

OTC Siebenhandl GmbH

Lämmerweg 29

D-89079 Ulm

Telefon: +49 (0) 7305 9670-0

[www.otc-siebenhandl.de](http://www.otc-siebenhandl.de)

**isostar**<sup>®</sup>  
**POWERPLAY**



**Der Spezialist**  
 für Sportprotein

# Welche wichtigen Funktionen hat Eiweiß für den Körper?

**Die Proteine (Eiweiß) sollten bei einer ausgewogenen Ernährung 10% bis 15% der täglichen Energiezufuhr ausmachen. Proteine sind essentielle Bestandteile des Organismus, insbesondere der Muskeln.**

**B**ei den Sportarten, die auf den Abbau von Körperfett oder die Erhöhung der Muskelmasse ausgerichtet sind, spielen die Proteine für den Muskelaufbau eine sehr große Rolle. Neben den Kraftsportlern benötigen auch reine Ausdauersportler gerade in einer intensiven Trainingsphase sehr viel Muskelprotein. Nach der Belastung trägt eine ausreichende Proteinzufuhr zur Vermeidung von Muskelverletzungen bei.

Im Allgemeinen kann der Proteinbedarf mit der täglichen Ernährung abgedeckt werden. Die übliche Proteinzufuhr von täglich bis 1g pro Kilo Körpergewicht kann bei Ausdauersportarten auf täglich 1,5g oder 2g/kg gesteigert werden, bei gewissen Sportarten wie Krafttraining, Kraftsport etc., sogar auf 2 – 2,5 g/kg. In diesen Fällen kann eine proteinhaltige Nahrungsergänzung eine ausgewogene Ernährung unterstützen. Damit sie wirksam ist, muss sie natürlich mit einem entsprechenden Training verbunden sein, ohne dass auf Anabolika zurückgegriffen wird.

# Für Sportler und sportlich Aktive entwickelt

**isostar POWERPLAY® ist eine ideale Ergänzungsnahrung aus biologisch hochwertigem Milchprotein für den gezielten Aufbau und Erhalt der Muskelmasse.**

**S**eine sehr proteinreiche und fettarme Formulierung (82% Proteine) und die enthaltenen Aminosäuren unterstützen die Entwicklung von Muskelkraft und Muskelvolumen und den Ausgleich der Proteinverluste nach intensiver Belastung. Kombiniert werden sie mit Antioxidantien (Vitamine C und E), die freie Radikale bekämpfen.

isostar POWERPLAY® kombiniert Kasein, hydrolysiertes Weizenprotein sowie Sojaproteinisolat. Kasein ist ein langsam verdauliches Milchprotein, das nachhaltig dem Körper Aminosäuren zur Verfügung stellt. Im Gegensatz dazu sorgt das schnell verdauliche Weizenprotein für eine fast unmittelbare Proteinzufuhr. Für eine optimale Anwendung können 1–3 Portionen (0,8g – 1,5g Eiweiß/kg Körpergewicht) über den Tag verteilt in Form einer Ergänzungsnahrung verzehrt werden. Wir empfehlen, das Getränk nach dem Training oder zwei Stunden vor dem Training zu

sich zu nehmen und dazu viel zu trinken. Vor dem Training ermöglicht isostar POWERPLAY® eine optimale Muskelversorgung. Nach dem Training spielt isostar POWERPLAY® eine wichtige Rolle für eine optimale Regeneration der Muskeln.

Achtung! Jede besonders proteinreiche Ernährung sollte von einer überdurchschnittlichen Flüssigkeitsaufnahme begleitet werden, um den Nieren die Verstoffwechslung der Proteinrückstände zu erleichtern. Dieses proteinreiche Getränk ist sowohl für kurze, wiederholte Anstrengungen geeignet, als auch für Ausdauersportarten.

**4x isostar POWERPLAY® mit Geschmack**



PZN 7762078

isostar POWERPLAY  
SCHOKOLADE



PZN 7762084

isostar POWERPLAY  
VANILLE



PZN 7762090

isostar POWERPLAY  
BANANE



PZN 7762061

isostar POWERPLAY  
NEUTRAL