
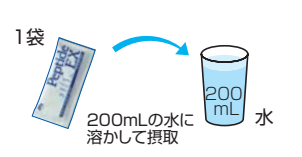
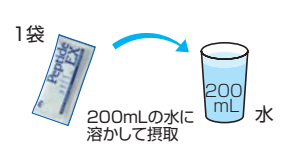





∴ ペプチド EX サポートルーム

こんな時にこんな飲み方

<p>「スタミナ・持久力をつけたい」</p> 	<p>練習中に</p> <p>水分補給をかねて随時摂取</p> <p>2袋 → 800mLの水に溶かして摂取</p> 	<p>練習後に</p> <p>消耗したカラダにリカバリー</p> <p>1袋 → 200mLの水に溶かして摂取</p> 	<p>バテた日の寝る前に</p> <p>翌日もベストコンディションで!</p> <p>1袋 → 100mLの水に溶かしてもしくは1袋をそのまま水と一緒に摂取</p> 
<p>「筋力をアップしたい」</p> 	<p>筋カトレーニング前に</p> <p>筋トレ前がおすすめ</p> <p>1袋 → 150mLの水に溶かして摂取</p> 	<p>筋カトレーニング後に</p> <p>できるだけ早い摂取が効果的</p> <p>2袋 → 350mLの水に溶かして摂取</p> 	<p>寝る前に</p> <p>睡眠中に筋肉・骨作り</p> <p>1袋 → 100mLの水に溶かしてもしくは1袋をそのまま水と一緒に摂取</p> 
<p>「瞬発力・スピードをつけたい」</p> 	<p>練習中に</p> <p>水分補給をかねて(糖質と一緒に補給しても効果的)</p> <p>2袋 + 糖質 → 800mLの水に溶かして摂取</p> 	<p>練習後に</p> <p>消耗した、たんぱく質のリカバリー</p> <p>1袋 → 200mLの水に溶かして摂取</p> 	<p>練習後に筋カトレーニングをする場合</p> <p>筋トレ中や筋トレ後の摂取が効果的</p> <p>1袋 → 200mLの水に溶かして摂取</p> 
<p>「ベストコンディションで楽しみたい」</p> 	<p>運動前もしくは休憩時間に食事と一緒に</p> <p>運動する1時間ぐらい前がベスト</p> <p>1袋 → 200mLの水に溶かして摂取 または + </p> 		<p>運動後に</p> <p>明日もいつもどおり軽快に!</p> <p>1袋 → 200mLの水に溶かして摂取</p> 
<p>「よりしなやかな体になりたい」</p> 	<p>エクササイズ中に</p> <p>エネルギー燃焼を活発に</p> <p>1袋 → 500mLの水に溶かして摂取</p> 	<p>食事前もしくは食事中に</p> <p>無駄なエネルギーを摂らずに、体に大切なペプチドや良質たんぱく質を摂る食習慣を</p> <p>1袋 → 300mLの水に溶かして摂取</p> <p>メニュー例  または </p> 