

## SUPPLEMENTS

»Hartes Training, eine eiweißreiche Ernährung, effektive Supplements und ein hohes Maß an Disziplin sind entscheidend für den Erfolg oder Misserfolg im Bodybuilding«, so Haris. Als er vor 4 Jahren von Litauen nach England ausgewandert ist, war er überrascht das nur wenige englische Bodybuilder Aminosäuren verwenden. Haris nutzt seit Trainingsbeginn vor über 10 Jahren Aminosäuren sowohl in der Off-Season als auch in der Wettkampfvorbereitung. Seit Januar 2008 verwendet Haris ALL STARS Supplements, die seiner Meinung nach maßgeblich zu seiner Leistungssteigerung beigetragen haben. »Ich trainiere seit über einem Jahrzehnt und habe schon viele verschiedene Supplements ausprobiert. Seit Beginn dieses Jahres verwende ich ALL STARS Produkte und habe damit sehr gute Ergebnisse erzielt! Für meine Wettkampfvorbereitung auf die IFBB British Championships 2008 vertraue ich ausschließlich auf ALL STARS Supplements.

### OFF-SEASON SUPPLEMENT PLAN:

Zeit	Menge	Supplements
07:30 Uhr	1 Shake 6 Kapseln 2 Caplets	GAIN-PLEX BCAA 4000 AMINOTROPIN
10:30 Uhr	1 Shake 2 Licaps	WHEY-PLEX LIPODEX
13:00 Uhr	1 Shake 6 Kapseln 2 Caplets	GAIN-PLEX BCAA 4000 AMINOTROPIN
16:00 Uhr	1 Shake 2 Licaps	WHEY-PLEXT LIPODEX
30 Min. vor dem Training	40g 50ml	INTENSITY NO-X SPEED-ATTACK
Direkt nach dem Training	1 Drink	ZELL TECH GS
21:30 Uhr	1 Shake 6 Kapseln	WHEY-PLEX BCAA 4000