



# Für Muskelwachstum ist es nie zu spät!

## Aber nur mit Protein direkt nach dem Training

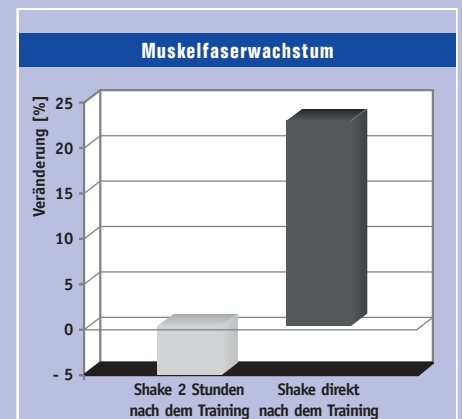
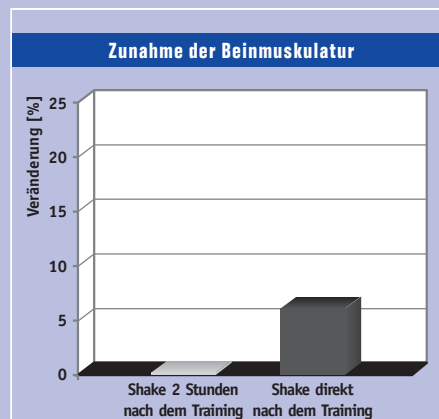
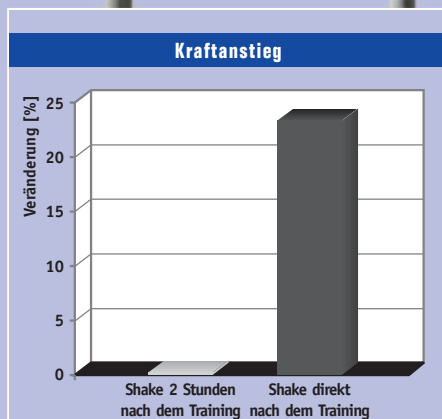
**Teilnehmer:** 13 Männer (74 Jahre)

**Ernährung:** Eine Flüssigmahlzeit bestehend aus

- 10 Gramm Milchprotein
- 7 Gramm Kohlenhydrate
- 3 Gramm Fett

Wahlweise direkt nach dem Training oder 2 Stunden nach dem Training

**Training:** Mit Gewichten dreimal pro Woche über 12 Wochen



Quelle: Esmark et al., Journal of Physiology; 2001

## Fazit

Die Zufuhr eines Proteingetränkes direkt nach dem Training steigert die Kraft und Muskelmasse mehr als die Zufuhr zwei Stunden nach dem Training.

