Body Check von foodspring getestet

Foodspring Body Check

Thomas hat für euch den Body Check von foodspring.de getestet und teilt mit euch in diesem Beitrag seine Erfahrungen, die er damit gemacht hat.

Beim Body Check handelt es sich um ein Tool von foodspring.de, mit dem ihr euch ein Paket an Nahrungsergänzungsmitteln zusammenstellen lassen könnt, das genau auf eure körperlichen Eigenschaften und Ziele abgestimmt ist.

Thomas:

Zuerst musste ich **Ziele**, **Geschlecht**, **Alter, Größe** und **Gewicht** angeben. In meinem Fall war das "**Muskeln aufbauen**", "**Männlich**", "**25 Jahre**", "**187cm**" und "**80kg**".

Es folgen Fragen zum Thema **Sport & Lifestyle**. Meine Antworten waren "**Nein**", "**Kaum**" und "**Mehr als 6 Stunden pro Nacht**".

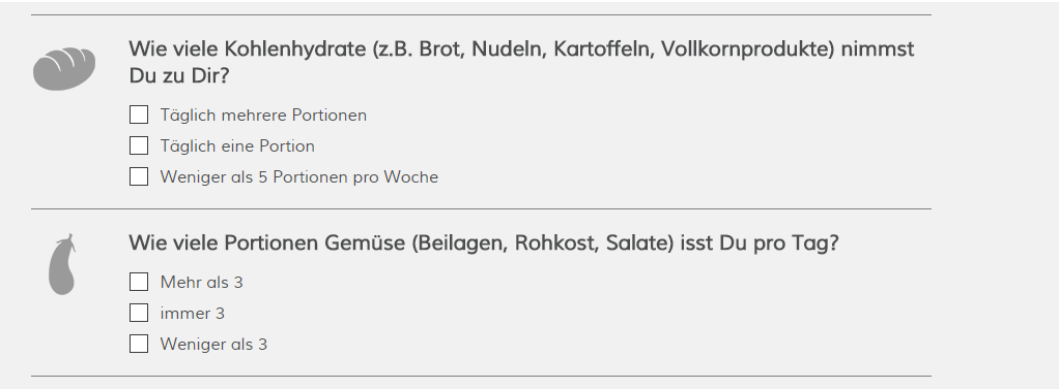
Meine nächsten **...**

... Antworten waren "**Manchmal**", "**Trainiert**" und "**3**".

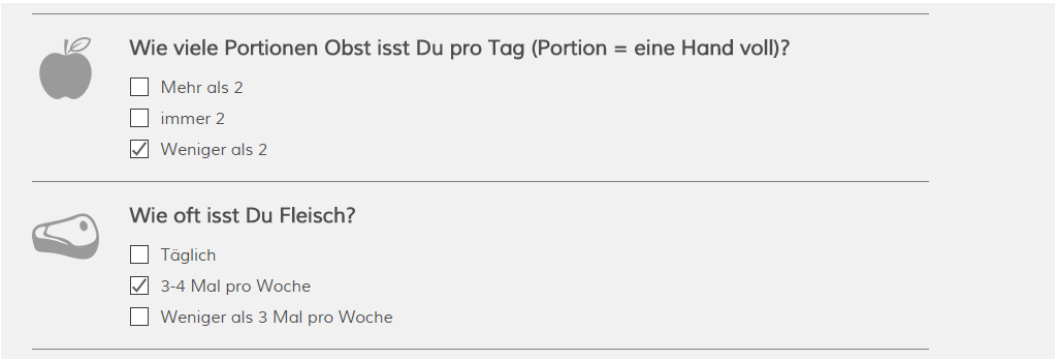
Die nächsten Fragen beziehen sich auf die **Ernährung**. Meine Antworten waren zweimal

"**Nein**".

Als nächstes gab ich "**Täglich mehrere Portionen**" und "**Weniger als 3**" an.

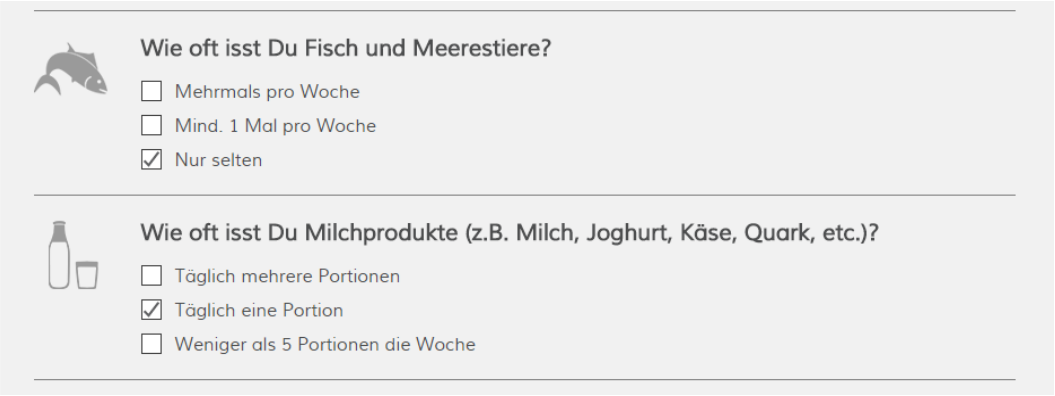


Es folgten die Antworten "**Weniger als 2**" und "**3-4 Mal pro Woche**".

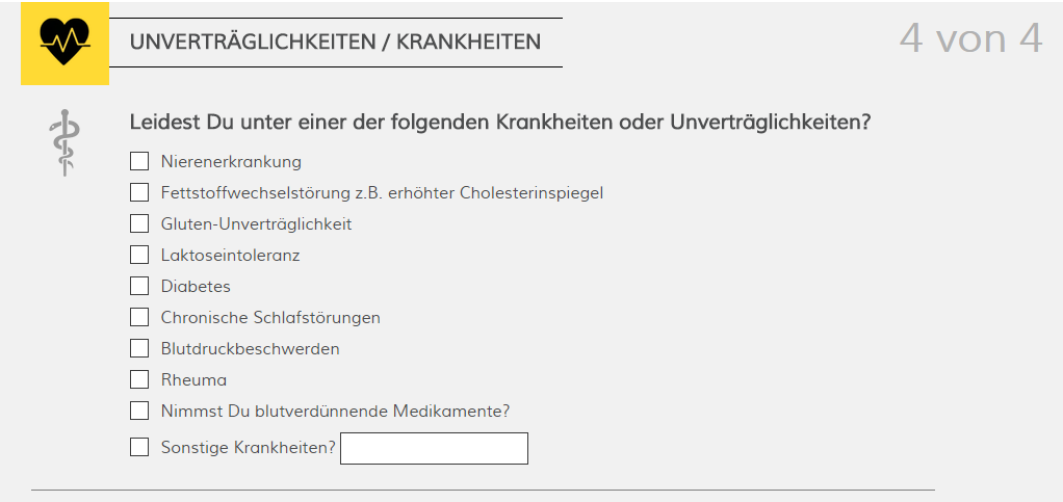


Anschließend **...**

... gab ich "**Nur selten**" und "**Täglich eine Portion**" an.



Zuletzt wird noch nach **Unverträglichkeiten** und **Krankheiten** gefragt. Diese Felder habe ich leer gelassen.



Abschließend erhälst du eine **Body Maß Index Auswertung**, **Ernährungsempfehlungen** und **Trainingsempfehlungen**, die du dir per E-Mail zusenden lassen kannst. Zusätzlich erhälst du **Produktempfehlungen**, die auf deinen Körper und deine Ziele ausgelegt sind. In meinem Fall waren das

- Whey Protein
- L-Glutamin
- Creatin
- Daily Vitamins

Tagesempfehlung:

- 1-2 Mal 30g Whey Protein mit Wasser (vorzugsweise morgens und nach dem Training)
- 1 Mal 3g Creatin in 300ml Wasser oder Fruchtsaft (vorzugsweise vor dem Training)
- 2 Tabletten Daily Vitamins mit ausreichend Flüssigkeit
- 4 Kapseln L-Glutamin mit ausreichend Flüssigkeit (nach dem Training)

Fazit zum Body Check:

Der Body Check von foodspring.de bietet eine gute Möglichkeit, um sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel genau nach seinen Bedürfnissen zusammen zu stellen. Gerade für Anfänger macht das Sinn, da oft viel zu viel Geld für "unwichtige" Produkte, die nicht dem jeweiligen Trainingsstand und der körperlichen Verfassung entsprechen, ausgegeben wird. Außerdem werden die Produkte von egg.de in Deutschland unter höchsten Qualitätsstandards produziert - das ist auf jeden Fall positiv zu erwähnen!