RUSSO NUTRITION
ENTWICKELT FÜR DEN ERFOLG

# SUPPLEMENT PLAN

DEINE SUPPLEMENTS. DEIN ZIEL. DEIN PLAN.



MEHR ALS NUR SUPPLEMENTS

**HOCHWERTIGE ROHSTOFFE**
Nur sorgfältig ausgewählte, vertrauenswürdige Rohstoffe in geprüfter Qualität.

**EIGENE REZEPTUREN**
Durchdacht. Erprobt. Basiert auf Erfahrung, Wissenschaft und jahrelanger Praxis.

**HOHE & SINNVOLLE DOSIERUNGEN**
Effektiv statt unnötig unterdosiert.
Für echte Ergebnisse.

**OHNE UNNÖTIGE ZUSÄTZE**
Kein Aspartam. Keine Füllstoffe.
Keine künstlichen Farbstoffe.
Keine unnötigen Inhaltsstoffe.
Nur das, was dein Körper wirklich braucht.

Claudio Russo
CLAUDIO RUSSO
FOUNDER

TRAININGSZEIT ☐

TRAININGSTAGE | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |

DATUM ___/___/___

| # | SUPPLEMENT<br>Dein Produkt von Russo Nutrition | MENGE<br>(z.B. 5 g / 1 Scoop / 2 Kapseln) | MORGENS | VOR TRAINING | WÄHREND TRAINING | NACH TRAINING | ABENDS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2 | | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3 | | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4 | | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 | | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6 | | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7 | | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8 | | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9 | | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10 | | | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## TAGESZIELE

WASSER ☐ Liter
PROTEIN ☐ g
KALORIEN ☐ kcal
TRAININGSTAGE ☐

## NOTIZEN

## MEINE PROGRESS CHECKLISTE

- ☐ Supplements eingenommen
- ☐ Wasserziel erreicht
- ☐ Training absolviert
- ☐ Ernährung eingehalten
- ☐ Ausreichend Schlaf
- Wie fühle ich mich heute? 1 2 3 4 5

MORE THAN SUPPLEMENTS




PREMIUM QUALITÄT · STARKE LEISTUNG · AUSGEWÄHLTE INHALTSSTOFFE · FÜR DEINE ZIELE · VON ATHLETEN FÜR ATHLETEN