Creatine Monohydrat

Quick info	
X	fără lactoză
X	fără gluten
X	fără acid
X	fără îndulcitori
X	fără coloranți artificiali
X	fără conservanți



Descrierea produsului

Creatina creşte performanța fizică în eforturile succesive de scurtă durată, exerciții fizice de intensitate mare (de exemplu : sprinturi, haltere). CREATINE MONOHYDRAT are gust neutru şi conține ca unic ingredient, creatină monohidrat pură.
Creatina în mod normal este absorbită de organism din alimente, carne şi peşte. Apoi este depozitată în fibra musculară ca şi creatină fosfat. Pentru a beneficia de o depozitare eficientă şi de efectele de susținere ale creatinei, este necesar un aport de câteva săptămâni.

Avantaje

- Calitate garantată de Creapure®
- Creatină fără reziduri şi impurități
- Preț scăzut

Utilizare



Este folosită în sporturile cu intervale de înaltă intensitate.

Faza de încărcare: pentru 5-7 zile, se iau zilnic 6-12g de creatină împărțită în 3-4 porții, împreună cu băuturi care conțin carbohidrați.

Faza de menţinere: 2-4g zilnic.

Pentru o eficiensă maximă se va evita consumul în acelaşi timp de alimente cu conținut de cofeină. Nu este indicat copiilor şi adolescenților. Faza de menținere poate dura câteva saptamani după care se face pauză cel puțin 1 lună pentru a permite organismului să-şi facă propria sinteza. Pot apărea creşteri în greutate. A se utiliza pentru antrenament şi competiții.

Ingrediente

Creatină monohidrat.

Aromă | Ambalare | Valori nutritive

Aromă neutră. Doză de 500g .

valori nutritive	per 4g*
energie kj/(kcal)	0 (0)
proteine	0g
carbohidraţi - din care zaharuri	0g 0g
grăsimi - din care acizi graşi saturaţi	0g 0g
fibre	0g
sodiu	0g
creatină	4000mg

* per porție zilnică