

# Creatine Monohydrat

Czysta, mikronizowana kreatyna.

## Opis produktu

Środek spożywczy specjalnego przeznaczenia żywieniowego

Najwyższej jakości mikronizowany monohydrat kreatyny. Kreatyna poprawia zarówno wydolność tlenową jak i beztlenową. Jest substancją naturalnie występującą w naszym organizmie. W mięśniach pełni rolę transportera reszt fosforanowych, które powstały w wyniku spalania węglowodanów i tłuszczu. Po przekształceniach powstaje jednostka energetyczna ATP, która może być wykorzystywana przez organizm w celach czysto energetycznych lub służyć jako związek energetyczny do budowy tkanki mięśniowej.

Kreatyna ma pośredni wpływ na przyrost beztłuszczowej masy mięśniowej. Zmikronizowanie kreatyny zapewnia poprawę wchłaniania oraz efektywność działania w zakresie gospodarki wodno-elektrolitowej, przyspiesza przyrost siły magazynując większe ilości glikogenu. Przyczynia się to do wzrostu wytrzymałości, wydolności, siły i masy mięśniowej. Kreatyna wspomaga również proces regeneracji organizmu po ćwiczeniach.



## Zalety

- Zwiększa Przyrost Masy Mięśniowej
- Działa Antykatabolicznie
- Podtrzymuje Zwiększoną Siłę
- Zwiększa Szybkość i Wytrzymałość
- Poprawia Kształt Mięśni

## Zastosowanie

Przez pierwszy tydzień spożywać 10-12 gram rozłożone na 2 porcje – rozpuszczone w wysoko węglowodanowym napoju.

Kolejne tygodnie 6-8 gram – jak wyżej.

Po 6 tygodniach zaleca się miesięczną przerwę.



## Składniki

Mikronizowany monohydrat kreatyny.

# Creatine Monohydrat

Czysta, mikronizowana kreatyna.

Smaki /Opakowanie /Wartości odżywcze

Neutralny. Puszka 500 g.

Wartości odżywcze	na 100 g	Na 10 g
Energia kJ (kcal)	(0)	(0)
Białko	0 g	0 g
Węglowodany	0 g	0 g
Kreatyna	100 g	10 g