

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/applied-nutrition-creatine-monohydrate-250g-p-3847.html>



# Applied Nutrition Creatine Monohydrate 250g

## Opis produktu

**Uwaga! Opis produktu pochodzi zazwyczaj z oficjalnej strony producenta lub od dystrybutora danej marki na Polskę. Jeżeli potrzebujesz większej ilości informacji przed zakupem, skontaktuj się bezpośrednio ze sklepem. Każdemu klientowi po zakupie przysługuje prawo do bezpłatnego indywidualnego doboru dawkowania. Dostępna jest również opcja bezpłatnego przed zakupowego doboru produktów w zależności od oczekiwanego rezultatu.**

Mikronizowany monohydrat kreatyny jest produktem odpowiednim dla osób biorących udział w długotrwałym lub intensywnym wysiłku fizycznym, chcących poprawić swoją sprawność fizyczną.

Kreatyna to związek organiczny zbudowany z fragmentów białek, który znajduje się głównie w tkance mięśniowej (98 proc.), gdzie jest przechowywany w postaci fosfokreatyny (stanowiącej 66%) oraz wolnej kreatyny (pozostałe 33%).

Składa się on z 3 aminokwasów: argininy, glicyny i metioniny. Kreatyna spełnia rolę magazyniera dużych ilości energii ATP w mięśniach, która może zostać uwolniona w szybki sposób. Do procesu tego dochodzi w wyniku rozpadu ATP (nośnik energii) do ADP pod wpływem skurczu mięśni. Aby organizm miał wystarczającą ilość energii do dalszej pracy, musi zająć ponowną syntezę ADP do ATP. Ta odbywa się przy udziale fosfokreatyny, i jeśli kreatyny jest zbyt mało, brakuje także fosfokreatyny i poziom ATP w mięśniach obniża się. Może to skutkować szybciej pojawiającym się i narastającym zmęczeniem i wolniejszą regeneracją po treningu.

W związku z tym dostarczanie organizmowi kreatyny zwiększa energię, jaką mają nasze mięśnie do pracy, co w efekcie przekłada się na skuteczność treningów.

Kreatyna występuje naturalnie w organizmie człowieka, ale dla osób trenujących jej ilość jest zbyt mała, aby mieć istotny wpływ na osiągnięcia sportowe. Monohydrat kreatyny jest jednym z najbardziej znanych i powszechnie stosowanym przez sportowców suplementem.

Nasz produkt zapewnia najczystsza, wysoko wchłaniana i najłatwiej dostępną formułę monohydratu kreatyny.

Badania wykazały, że wzrost poziomu kreatyny w mięśniach może pomóc opóźnić pierwsze oznaki zmęczenia, zwiększyć metabolizm energetyczny w komórkach mięśniowych i poprawić ogólne możliwości treningowe organizmu. Należy pamiętać, że stosowanie kreatyny bez odpowiedniego treningu i diety nie może przynieść rezultatów w postaci budowania masy mięśniowej.

Forma mikronizowana naszego produktu oznacza jego maksymalne rozdrobnienie, lepszą rozpuszczalność oraz absorpcję składnika aktywnego.

**CERTYFIKAT GMP** (Good Manufacturing Practices) Produkt został wyprodukowany w zakładzie GMP pod ścisłą kontrolą w celu zapewnienia wysokiej jakości oraz spełnienia wymogów pozwolenia na dopuszczenie do obrotu (MA) oraz specyfikacji produktu.

**TESTOWANY DLA SPORTOWCÓW:** Każda partia tego produktu jest testowana pod kątem zawartości zakazanych substancji w ramach programu kontroli antydopingowych. Produkty poddawane są rygorystycznym testom w laboratorium akredytowanym przez ISO 17025 w celu zagwarantowania suplementacji bezpiecznej dla sportowców.

### ZALECANY SPOSÓB UŻYCIA:

Dodaj 1 porcję (5 g) do wody, wstrząśnij i skonsumuj. Stosuj 1-2 razy dziennie najlepiej bezpośrednio przed i po wysiłku. Po 8 tygodniach ciągłego stosowania, zaprzestań suplementacji na 1 tydzień i ponownie rozpocznij cykl po przerwie.

1 porcja = 1 miarka (5 g)

Ilość porcji w opakowaniu - 50

- **Składniki aktywne:** 100% mikronizowany monohydrat kreatyny
- **w 1 porcji:** 5000 mg