

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/biotech-usa-creatine-monohydrate-500-gram-p-63.html>



BIOTECH USA Creatine Monohydrate 500 gram

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.

100% Creatine Monohydrate to suplement przygotowywany z czystego monohydratu kreatyny w formie proszku. Ponieważ nie ma smaku, można go z łatwością mieszać z innymi preparatami, np. odżywkami zwiększającymi masę ciała lub koktajlami białkowymi. **100% Creatine Monohydrate** jest stosowany przez sportowców w celu zwiększenia siły mięśni oraz przyspieszenia wzrostu objętości komórek i masy mięśniowej.

Jak działa monohydrat kreatyny?

Liczne badania pokazały, że kreatyna zwiększa siłę i masę mięśniową. W chwili obecnej monohydrat kreatyny jest najpopularniejszym i najbardziej efektywnym środkiem w świecie sportowców uprawiających sporty siłowe. Monohydrat kreatyny jest wykorzystywany przez organizm do syntezy ATP. Kreatyna odgrywa podstawową rolę w skurczu mięśni. Kiedy mięsień się kurczy, pobiera tzw. ATP (adenozynotrójfosforan). ATP dostarcza energii, uwalniając jeden atom fosforanu. W ten sposób powstaje inny związek o nazwie ADP (adenozyno dwufosforan). Niestety ATP jest magazynowany w mięśniach w niewielkich ilościach. Kreatyna dostarcza ADP brakujący atom fosforanu, powodując, że ten na powrót przekształca się w ATP. Wyższy poziom kreatyny w mięśniach powoduje zwiększoną produkcję ATP, dzięki czemu treningi są optymalne. Pomaga również w procesie regeneracji organizmu.

Aby przygotować jedną porcję, należy rozpuścić łyżeczkę (5 g) preparatu w 500 ml dowolnego napoju.