

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/multisport-crea5-120tabletek-p-4009.html>



# MULTISPORT CREA5 120tabletek

## 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.**

Liczne badania naukowe dowodzą skutecznego działania kreatyny, stąd jej ogromna popularność wśród sportowców i miłośników aktywności fizycznej. Składa się na nią wiele czynników, między innymi zwiększenie szybkości, siły i suchej masy mięśniowej, podniesienie sprawności i wytrzymałości oraz lepsza adaptacja podczas treningu. Jednak najbardziej zdumiewającym powodem jest krótkotrwały przyrost siły i prędkości, który jest niezmiernie istotny w rzutach i biegach, podnoszeniu ciężarów, tyżwiarstwie szybkim, gimnastyce, cross-fit i innych dyscyplinach. Efekty działania kreatyny mogą być jednak znacznie lepsze, gdyż, oprócz mięśni, może ona także korzystnie oddziaływać na mózg, kości i wątrobę, wpływając ten sposób pozytywnie na ogólne samopoczucie. Aminokwas ten jest przekształcany w fosfokreatynę i magazynowany w mięśniach jako źródło energii. Ponieważ organizm ludzki może wytworzyć co najwyżej połowę potrzebnej mu kreatyny, MUST CREA5 SPORT jest suplementem polecanym osobom, które nie lubią dużo jeść, a szczególnie wegetarianom, którzy nie są w stanie dostarczyć jej z mięsem czy rybami.

Na temat najbardziej optymalnych dawek i form kreatyny istnieją różne teorie. Ogólnie rzecz biorąc, przez lata najszerzej stosowaną formą był monohydrat kreatyny. Użycie go wymagało tak zwanej „fazy nasycenia”, to znaczy, przez pierwsze pięć dni należało spożywać zwiększoną dawkę w wysokości od 150 do 200 mg na 1 kilogram masy ciała, a następnie około 60 do 70 g na dzień, co nazywano „fazą podtrzymującą”. Jednakże zdaniem niektórych ekspertów monohydrat kreatyny może powodować bóle brzucha, skurcze mięśni i nudności, szczególnie spożywany w wysokich dawkach, na przykład 20 g. Ponieważ monohydrat kreatyny, bardziej niż inne analogi, podnosi poziom wody w organizmie, działając lepiej w połączeniu z węglowodanami, forma ta jest mniej popularna u stosujących dietę, których celem jest zwiększenie suchej masy mięśniowej. Z tego powodu producenci wprowadzili na rynek inne formy, których zadaniem było zlikwidowanie efektu obrzmienia i niewygodny związanej z „fazą nasycenia”. Współcześni konsumenci nastawieni są na łatwość użytkowania, a przeciętna osoba potrzebuje około 5 g kreatyny dziennie, by zwiększyć, a następnie podtrzymać jej zapas.

Toczą się nieustanne debaty na temat tego, która forma pozwala organizmowi wytwarzać ATP w sposób bardziej efektywny i czy monohydrat kreatyny, który składa się z jednej cząsteczki kreatyny i jednej cząsteczki wody, jest lepszy jeśli chodzi o przyrost masy mięśniowej, gdyż większa ilość wody magazynowanej w komórkach mięśni. Niektórzy uważają, że chlorowodorek kreatyny (związany molekularnie z kwasem solnym) i CEE (ester etylowy kreatyny) są lepiej rozpuszczalne i szybciej przyswajalne bez zatrzymywania wody, zmniejszając w ten sposób efekt opuchlizny. Inni wskazują, że cytrynian kreatyny (związany z kwasem cytrynowym) ma lepszy wpływ na bilans anaboliczno-kataboliczny, podwyższając poziom testosteronu, a obniżając poziom kortyzolu. Jeszcze inni uważają, że jabłczan kreatyny (związany z kwasem jabłkowym) wykazuje lepszą stabilność strukturalną oraz odporność na soki żołądkowe i inne enzymy trawienne.

Zamiast angażować się w te debaty, stworzyliśmy MUST CREA5 SPORT, który okazuje się najlepszym rozwiązaniem, oferując mieszanek pięciu najbardziej pożądanym analogów kreatyny w najbardziej optymalnych dawkach.

**MUST CREA5 SPORT** pozwala osiągnąć najlepsze rezultaty sportowe, jednocześnie wykazując właściwości chroniące serce i układ nerwowy, zapewniając tym samym najbardziej optymalną sprawność mięśniową i psychiczną. Bez względu zatem na to, czy potrzebujemy rozbudować suchą masę mięśniową, zwiększyć ATP i syntezę białka, usprawnić transport glukozy, wesprzeć proces regeneracji mięśni czy pomóc w zrastaniu się kości, i zawsze, kiedy w grę wchodzi szybkość i siła, MUST CREA5 SPORT zapewnia skuteczne rozwiązanie.

## SKŁADNIKI

w 1 tabletkie

MIESZANKA CREA5 SPORT MAX (chlorowodorek kreatyny, jabłczan kreatyny, monohydrat kreatyny, cytrynian kreatyny, etylowy ester kreatyny) - 1250 mg

- w tym czystej kreatyny - 937,5 mg

**Składniki:** Monohydrat kreatyny, jabłczan kreatyny, cytrynian kreatyny, etylowy ester kreatyny, chlorowodorek kreatyny, substancja wypełniająca - celuloza mikrokrystaliczna, substancja wypełniająca - sól sodowa karboksymetylocelulozy, substancja przeciwbrylająca - sole magnezowe kwasów tłuszczowych, substancja przeciwbrylająca - dwutlenek krzemu.

**zalecane spożycie:** Spożywać 4 tabletki przed lub po treningu.