

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/olimp-creatine-monohydrat-creapure-500-gram-p-1209.html>

OLIMP Creatine Monohydrat (Creapure) 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.

OLIMP CREAPURE MONOHYDRATE jest mikronizowaną postacią kreatyny, która jest formą łatwiej rozpuszczalną i wchłanianą do tkanek od tradycyjnego monohydratu. Częsteczką kreatyny jest podstawowym nośnikiem energii w komórkach mięśniowych, jako fosfokreatyna magazynuje bogato energetyczne reszty kwasu fosforowego (rodniki fosforanowe) i dystrybuuje je do syntezy białek oraz skurczów mięśniowych.

OLIMP CREAPURE MONOHYDRATE powoduje:

- szybką resyntezę ATP (bezpośrednie źródło energii),
- znaczny wzrost siły oraz beztłuszczowej masy ciała,
- działanie anty kataboliczne,
- zwiększone unerwienie organizmu.

Mikronizowany monohydrat kreatyny.

Wartość odżywcza	1 porcja 5 g	na 10 g	na 100 g
Wartość energetyczna	0 kJ / 0 kcal	0 kJ / 0 kcal	0 kJ / 0 kcal
Białko	0 g	0 g	0 g
Węglowodany	0 g	0 g	0 g
Tłuszcz	0 g	0 g	0 g
Monohydrat kreatyny	5 g	10 g	100g

Zastosowanie:

Dla osób dorosłych, szczególnie sportowców dyscyplin siłowych i wytrzymałościowych.

Dawkowanie:

a) wersja z fazą nasycenia (polecana szczególnie podczas pierwszej suplementacji kreatyną) - okres nasycenia (5-7 dni): 4 razy dziennie po 5 g (na czczo rano, między posiłkami, przed treningiem, po treningu) - okres podtrzymania (4-5 tygodni): 1-2 razy dziennie po 5 g (na czczo rano i po treningu lub tylko po treningu)
b) wersja bez fazy nasycenia: 1-2 razy dziennie po 5 g (na czczo rano i po treningu lub tylko po treningu) W celu lepszego wykorzystania preparatu zaleca się stosowanie razem z preparatem OLIMP D-RIBOSE, popijając sokiem owocowym lub wodą.

Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.