Dane aktualne na dzień: 01-10-2026 13:41

Link do produktu: https://www.champions-supleshop.pl/scitec-100-creatine-monohydrate-1000-gram-p-70.html

SCITEC 100% Creatine Monohydrate 1000 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.

Mono wodzian kreatyny rozpoczął rewolucję w świecie suplementów sportowych w początku lat 90. Jego skuteczność dorównywała sterydom, ale, w przeciwieństwie do nich, był w pełni naturalny i bezpieczny. Pula kreatyny w Twoich mięśniach ma za zadanie dostarczać grup fosforanowych do resyntezy zużytego ATP, przez co działa jak swego rodzaju źródło energii potrzebnej do pracy mięśni. Dodatkowo kreatyna jest w stanie zwiększać objętość komórek mięśniowych potęgując tempo syntezy białek.

Skuteczność mono wodzianu kreatyny została dowiedziona w setkach badań – jej przyjmowanie przekładało się na wzrost masy i siły mięśniowej oraz większą moc i eksplozywność.

Kreatyna jest organicznym kwasem występującym u kręgowców, zawierającym atomy azotu. Około 95% kreatyny jest zmagazynowane w mięśniach szkieletowych. Kreatyna pomaga w dostarczeniu energii do komórek, głównie mięśniowych, stanowiąc m.in. substrat dla produkcji adenozyno trójfosforanu (ATP) pełniącego funkcję magazynu energii m.in. dla komórek mięśniowych. **100% CREATINE** zawiera najlepiej przebadaną dotychczas formę kreatyny. Naukowo udowodniono, że kreatyna w dawce 3 g dobę zwiększa wydolność fizyczną w przypadku następujących po sobie krótkich, bardzo intensywnych ćwiczeń fizycznych. *

** Informacja ta została naukowo potwierdzona i zaakceptowana przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności.*

Sposób użycia

korzyści ze stosowania kreatyny osiąga się przy dawce wynoszącej min. 3 g kreatyny na dobę! Kreatynę należy stosować na pusty żołądek, głównie po treningu wraz dawką prostych węglowodanów. W celu prawidłowego rozpuszczenia kreatyny należy stosować 100 ml płynu na każdy 1 gram kreatyny.

Dawkowanie

przez profesjonalnych sportowców: W celu obliczenia dziennej dawki kreatyny w fazie nasycenia (pierwszy tydzień) należy podzielić wagę ciała (kg) w przez 3 otrzymując zalecaną ilość (g) kreatyny. Po tym czasie w fazie podtrzymującej, należy stosować nie więcej niż połowę tej dawki. Jednorazowo nie stosować więcej niż 10 gramów. Dawkę dobową należy rozłożyć na kilka mniejszych dawek.

Informacje o alergenach

Wytworzono w zakładzie przetwarzającym mleczko sojowe, białko jaj i orzeszki arachidowe.

Uwaga

Podobnie jak w przypadku wszystkich innych programów treningowych lub żywieniowych, przed rozpoczęciem stosowania należy skonsultować się z lekarzem.

Informacje dotyczące produktu

Wielkość porcji: 5 g (1 łyżeczka od herbaty)		
	W jednej porcji	**% ZDS***
Monohydrat kreatyny	5000 mg	†
% ZDS - % zalecanego dziennego spożycia. † Dawka dzienna nie została określona.		

Składniki

Monohydrat kreatyny.