

CREATINE

Creatine es 100% pura creatina Creapure® garantizada con el registro 23PD06. Sin calorías, sin hidratos de carbono, ni azúcares. Es vegana y fabricada por síntesis química. Las materias primas e intermedias no son derivadas de productos animales o vegetales y no tiene rastros de que puedan tener su origen en productos secundarios animales o vegetales. No es necesario hacer una fase de carga



C.N. 215197.0

Creatina - el suplemento dietético del propio cuerpo

La creatina, que se produce naturalmente en el cuerpo, juega un papel fundamental en el metabolismo de la energía del cuerpo. Si se necesita energía, ATP (trifosfato de adenosina = la unidad energética de las células) se convierte en ADP (difosfato de adenosina). Al final, el cuerpo convierte el ADP de nuevo en ATP usando la energía que proporcionan los alimentos, pero esto lleva tiempo, y las células musculares almacenan solo el suficiente ATP para realizar unos cuantos segundos de ejercicio de alta intensidad. Por tanto, el complemento de creatina es importante para garantizar altos niveles de fosfocreatina.

Todos necesitamos creatina a diario

Los adultos necesitamos entre 80 y 130 g de creatina en el cuerpo. Todos los días, entre el 1 y el 2% de esta creatina se descompone y excreta, y debe reponerse. El cuerpo humano produce naturalmente algo de creatina. La ingesta de cantidades significativas de creatina procedente de los alimentos solo es posible comiendo carne y productos de procedencia animal. Sin embargo, la cocción y preparación de alimentos puede hacer que pierdan creatina. Teniendo en cuenta las necesidades de creatina diarias, el consumo de carne y la síntesis de creatina del propio cuerpo solo ofrece un mantenimiento de los niveles de creatina. Las necesidades de creatina para maximizar los niveles de creatina pueden ser significativamente mayores.

¿Cuánta necesito?

Toma de 3 a 5 gramos de creatina monohidrato Creapure® todos los días para reponer la que tu cuerpo usa a diario. Puedes personalizar la cantidad dentro del rango ofrecido basándote en tu talla, masa muscular y nivel de actividad. Creapure® se puede usar a cualquier hora del día, pero puede beneficiarte tomarla inmediatamente después del ejercicio o por la mañana. No es necesario una fase de carga.

¿A quién beneficia?

La creatina no es solo para culturistas y atletas de fitness. Es el suplemento perfecto para todos los deportes que requieren explosiones repetidas de potencia máxima - como el fútbol, baloncesto, fútbol americano, béisbol, hockey, natación, atletismo, y muchos más. Para rendir al más alto nivel de forma consistente, necesitas la suficiente cantidad de creatina en el cuerpo. Con la edad, también nos puede beneficiar tomar Creapure®. Junto con un ejercicio de resistencia moderado, Creapure® ayuda a detener la pérdida de masa muscular y la fuerza relacionadas con la edad, y mejora la actividad mental. Según varios estudios científicos, la creatina posee además otros efectos beneficiosos que aparecen en las siguientes categorías: Función cerebral, sueño (mejor calidad de sueño y menor necesidad de dormir), propiedades antioxidantes y salud ósea. Los vegetarianos y veganos poseen menores existencias de creatina en los músculos comparados con las personas que comen carne

Creatine Creapure® no necesita fase de carga

Aumenta significativamente los niveles de fosfocreatina

Eleva los niveles de ATP a largo plazo

Apta para veganos ya que sus materia prima intermedias no provienen de una fuente animal

Garantía de autenticidad Creapure® con el registro 23PD06



Modo de empleo: Tomar un cacito de 5g aprox. diluido en 200-250 ml. de agua antes del entrenamiento

Presentación: 300g.

Ingredientes: Creatina Creapure®