

# Creatine Monohydrate

## Description du produit

100% de pure monohydrate de créatine très soluble dans l'eau qui est rapidement et facilement assimilé par l'organisme.

Normalement, le corps est approvisionné en créatine par la consommation de viande et de poisson. Cette créatine est stockée dans les fibres musculaires sous forme de phosphate de créatine. La capacité de faire des réserves dépend de la qualité de l'entraînement, de la structure musculaire ainsi que de l'apport en créatine. Avec une supplémentation, le stock de monohydrate de créatine peut s'accroître de plus de 20%. De cette façon, le muscle a de plus grandes ressources énergétiques à disposition au commencement d'un entraînement de résistance. Une supplémentation en créatine est particulièrement recommandable pour les végétariens.

## Atouts

- Garantie d'une qualité élevée, sans aucune trace d'autres ingrédients ou d'impuretés
- Prix avantageux

## Utilisation

Pour la constitution musculaire des sportifs de force et de résistance

**Phase de charge** Pendant 5-7 jours, prendre 6-12g de Creatine Monohydrat répartis en 3-4 portions sur la journée en combinaison avec une boisson contenant des hydrates de carbone.

**Phase de maintien** 2-4 g par jour. La phase de maintien peut durer plusieurs semaines. Mais la prise de créatine doit ensuite être interrompue pendant 1 mois au moins, afin de ne pas empêcher la production propre de l'organisme

**CREAPURE™**

## Composition

Monohydrate de créatine

## Conditionnement / valeur nutritive

Boîte de 500 g

valeur nutritive	par 4 g*
énergie kJ (kcal)	0 (0)
protéines	0 g
glucides	0 g
lipides	0 g
créatine	4000 mg

\* correspond à une ration journalière