

CREATINE

MUSCLE

Créatine monohydrate 100% pure.



- améliore les performances lors d'activités physiques de courte durée de type anaérobie

CONSOMMATION RECOMMANDEE

1 cuillère de dosage = 4g

Phase d'attaque: en général on recommande lors d'une supplémentation de pure créatine une phase d'attaque de 4 x 4g par jour pendant 7 jours. Répartir les portions sur la journée.

Phase de maintien: ensuite 1 fois par jour une cuillère de dosage (4g) de préférence après l'activité physique.

		Time in minutes ->													
		120	60	30	15	0 - 120					15	30	60	120	
Day 1-7		■		■								■			■
Day 8-28												■			
		BEFORE			DURING					AFTER					

■ = 1 portion (4g)

Attention: ne convient pas aux enfants et adolescents en phase de croissance et ne doit pas être consommé sur une longue durée. Peut entraîner une prise de poids.

AROME

Neutre

PAQUET

- 1250 g Boîte avec cuillères de dosage

INGREDIENTS

Créatine-Monohydrate

VALEUR NUTRIVES

	Per 100g	Per 4g
Energie	0 kJ/0 kcal	0 kJ/0 kcal
Protéines	0 g	0 g
Glucides	0 g	0 g
Lipides	0 g	0 g
Créatine-monohydrate	100 g (*500%)	4 g (*20%)

*AJR = apport journalier recommandé