

## Creatine Monohydrate – Performance activator



### Verkaufsargumente:

- Stellt unter Belastung erhöhte Energie bereit durch vergrößerte Kreatinspeicher in der Muskulatur
- Verkürzt die Erholungszeit bei intensiver Belastung durch Resynthese von ATP
- Bewahrt vor frühzeitiger Ermüdung des Muskels
- geschmacksneutral

### Verwendung:

- vor und nach dem Training
- bis 5. Tag: 20g 10g (Dosis entsprechend Körpergewicht und sportlicher Belastung) über den Tag verteilt und ab dem 6. Tag max. 2g pro Tag (2/3 gestrichener Teelöffel = ca. 2g) verzehren. Kreatin ist für Kinder und Jugendliche ungeeignet. Bei Erwachsenen ist eine Einnahme über wenige Wochen empfehlenswert, wenn intensives Training erfolgt. Eine Gewichtszunahme ist möglich.

### Zutatenliste:

Kreatinmonohydrat

## Nährwerte:

Nährwertangabe:	pro 100g:
Brennwert kJ (kcal)	0 (0)
Eiweiß	0 g
Kohlenhydrate	0 g
Fett	0 g

## Technische Information:

- 500 g Dose

SKU	EAN Dose	EAN Karton
24170032	4029679-64101-3	402967964102-0