



## **Creatine Dose 500g**

### **Creatine Pulver für mehr Power und Leistung im Kraft-, Schnellkraft- und Spielsport**

- **Verbessert die Kraft- und Schnellkraftleistung**
- **Schont die Energiereserven**
- **Verkürzt die Regenerationszeit**

|                          |  |                  |
|--------------------------|--|------------------|
| <b>Geschmack</b>         | Neutral  |                  |
| <b>Beschrieb</b>         | <p>Kreatin kann zur Leistungssteigerung bei Kurzzeitleistungen im anaeroben Bereich (Kraft-, Schnellkraft- und Ballsport) beitragen und durch Erhöhung des Glykogenspeichers bemerkenswerte Leistungssteigerungen beim Ausdauersport möglich machen.</p> <p>Kreatin spielt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel von Zellen mit hohem und fluktuierendem Energiebedarf. Die vorzeitige Übersäuerung der Muskulatur kann vermindert, die Regenerationszeit nach intensivem Training verkürzt werden.</p> |                  |
| <b>Verzehrempfehlung</b> | <p>Während sieben Tagen 4-mal zwei Teelöffel (5 g) über den Tag verteilt zu sich nehmen. In Fruchtsaft oder Wasser auflösen, sofort konsumieren. Danach täglich 1-2 mal einen Teelöffel zu sich nehmen, eine Portion davon vorzugsweise nach dem Training.</p>   |                  |
| <b>Hinweis</b>           | <p>Regelmässiger Verzehr von Kreatin kann zu einer Gewichtszunahme führen. Bei Nierenfunktionsstörungen nicht konsumieren. Kreatin ist nicht für eine Langzeiternährung bestimmt und für Kinder, Jugendliche im Wachstum und Schwangere nicht geeignet. Bei Raumtemperatur trocken und dunkel lagern.</p>  |                  |
| <b>Zutaten</b>           | Kreatin Monohydrat   |                  |
| <b>Nährwert</b>          | <u>Pro Portion (5 g)</u>   | <u>Pro 100 g</u> |
|                          | Energie kJ (kcal)  | 0 (0)            |
|                          | Protein  | 0 g              |
|                          | Kohlenhydrate  | 0 g              |
|                          | Fett   | 0 g              |
|                          | Kreatin  | 5 g              |
|                          |  | 100 g            |