

Weider – Pure Creatine

Produktbeschreibung:

Ultrafeines Kreatinpulver zum Einrühren in Flüssigkeit.

Mit der Zufuhr von Creatine kann der Creatinespeicher im trainierten Muskel wieder aufgefüllt werden. Dadurch kann das Training intensiver gestaltet und die Muskulatur stärker beansprucht werden.

Positiver Nebeneffekt: Die Muskulatur sieht praller aus! Pure Creatine ist ein Supplement, das schon vielen Athleten in Verbindung mit schwerem Training zum Erfolg verholfen hat.

Selbstverständlich verwendet Weider nur geprüfte und zertifizierte Qualität, made in Germany.



Produkteigenschaften:

- 100 % reines Kreatinmonohydrat
- Hervorragende Löslichkeit
- Steigert Maximalkraft und Leistungsfähigkeit
- Beschleunigt die Regeneration zwischen den Trainingssätzen
- Aufbau und Erhalt von Muskelmasse und Kraft
- Speicherung von Wasser in der Muskulatur

Zufuhrempfehlung:

- Einen Teelöffel Pulver (3 g) in 300 ml Wasser einrühren. An Trainingstagen vor dem Training zuführen und an trainingsfreien Tagen über den Tag verteilt zu sich nehmen.
- **Tipp:** Es wirkt sich positiv aus, wenn dazu noch ein kohlenhydratreiches Getränk (z. B. Fruchtsaft) getrunken wird. Kreatin kombiniert mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten (z.B. Fruchtsaft) kann den Transport in die Muskelzelle verbessern.
- Zeitraum: Sechs Wochen. Anschließend Zufuhrpause für zwei bis vier Wochen.
- **Nicht für Kinder und Jugendliche geeignet!** Die Zufuhr von Kreatinmonohydrat kann durch vermehrte Wassereinlagerung in der Muskulatur zu einer Gewichtszunahme führen. Die angegebene Dosierungsempfehlung darf nicht überschritten werden!

Nährwertangaben:

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Portion = 3 g Pulver (1 Teelöffel)
Brennwert	0 kJ	0 kJ
Kreatinmonohydrat	100 g	3000 mg
davon Kreatin	88 g	2640 mg