

# Creatine Monohydrate

## Produktebeschreibung

100% reines Kreatin-Monohydrat, direkt in Wasser löslich, wird es schnell und magenfreundlich resorbiert.

Kreatin wird üblicherweise über Fleisch und Fisch vom Körper aufgenommen und in den Muskelfasern als Kreatin-Phosphat gespeichert. Die Speicherkapazität hängt von Trainingszustand, Muskelstruktur und der Kreatinzufuhr ab. Mit einer Supplementierung lässt sich der Kreatin-Monohydrat-Gehalt um mehr als 20% steigern. Damit stehen dem Muskel zu Beginn einer Belastung grössere Energiereserven in Schnellkraftbereich zur Verfügung. Für Vegetarier ist eine Kreatin-Supplementierung besonders empfehlenswert.

## Vorteile

- Hohe Qualitätsgarantie und Sicherheit vor Rückständen und Verunreinigungen.
- Preisgünstig

## Anwendung

Für den Muskelaufbau von Kraft- und Schnellkraftsportlern.

- Ladephase** Während 5-7 Tagen 6-12 g Creatine-Monohydrat in 3-4 Rationen über den Tag verteilt, in Kombination mit einem kohlenhydrathaltigen Getränk, einnehmen.
- Erhaltungsphase** 2-4 g täglich. Die Erhaltungsphase kann mehrere Wochen dauern. Danach ist die Kreatin-Supplementierung für mindestens 1 Monat zu unterbrechen, um die körpereigene Kreatinbildung nicht zu unterbinden.

## Zutaten

Kreatinmonohydrat.

## Gebinde / Nährwerte

Dose à 500 g

Nährwerte	per 4 g*
Energie kJ (kcal)	0 (0)
Proteine	0 g
Kohlenhydrate	0 g
Fett	0 g
Kreatin	4000 mg

\* entspricht einer Tagesration

