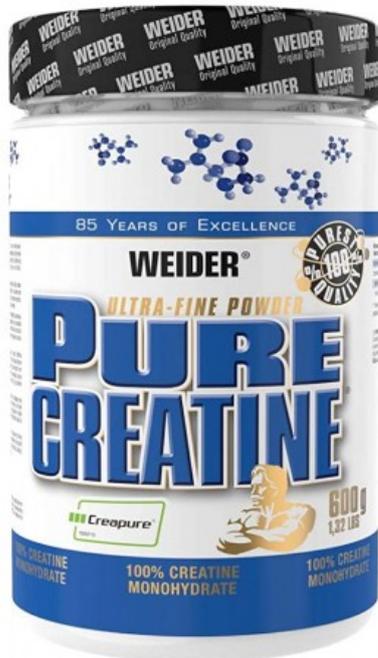




## Weider Pure Creatine 600g Dose



Pure Creatin für Aufbau und Erhalt von Muskelmasse und Kraft.

CHF 38.60

Bei Creatin handelt es sich um das Supplement, das schon vielen Athleten in Verbindung mit schwerem Training zum Erfolg verholfen hat. Die Energiewährung des Körpers ist das so genannte ATP - ein energieangereichertes Phosphat. Ohne ATP hat der Körper keine Kraft, unabhängig von der Muskelmasse. Aus diesem Grund wird klar, dass je mehr ATP vorhanden ist oder gebildet werden kann, die sportliche Leistung erhöht werden kann.

Creatin wird vom Körper gebildet und kann durch die Nahrung oder Nahrungsergänzung aufgenommen werden. Um die gleiche Menge wie 1 Teelöffel Creatin = 5g zuzuführen, müsstest du jedoch ca. 1,kg Rindfleisch essen! Unabhängig von der Menge, wäre der Fettgehalt zu hoch für deinen sportlichen Erfolg. Die Aufgabe des Creatin ist es, verbrauchtes ATP wiederherzustellen. Der entleerte Creatinspeicher im trainierten Muskel kann durch die Zufuhr von Weider Pure Creatine wieder aufgefüllt werden. Und mehr Energie heisst mehr Leistung im Training. Das Training kann intensiver n, die Muskulatur wird stärker beansprucht, der Wachstumsreiz wird grösser. Angenehmer Nebeneffekt: Der natürliche Creatinspeicher befindet sich in der Muskulatur. Je mehr Creatin im Muskel gespeichert ist, desto mehr Wasser kann in der trainierten Muskulatur gespeichert werden. Die Muskulatur sieht praller aus. Man spricht hier auch von der so genannten Zellhydratation. Selbstverständlich verwendet Weider nur geprüfte und zertifizierte Qualität made in Germany.

### Anwendung:

Für die ersten 4 Tage 2 x 1 Teelöffel in kohlenhydratreicher Flüssigkeit einrühren und umgehend zwischen den Mahlzeiten trinken. Vom 5 bis 42. Tag täglich 1 Teelöffel wie oben beschrieben, vorzugsweise vor dem Training. Anschliessend 2-4 Wochen Pause und erneut beginnen, am besten in Verbindung mit schwerem Training.

Verpackungseinheit: 600g Dose

**The Shark  
Fitness Company**



**Shark Fitness AG**  
Shops in Wetztingen (ZH)  
und Wil (SG)

056 427 02 25  
info@sharkfitness.ch  
www.sharkfitness.ch

Inhalt: 600g