



Sponser Creatine Monohydrat 500g Dose



Reines Kreatin für Muskelaufbau, Kraft-,
Intervall- und Sprintsportarten.

CHF 37.50

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
- Anwendungen 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.

Verpackungseinheit: 500g 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: 500g