



Optimum Nutrition Creatine 2500 (200 Kapseln)



DIE BELIEBTESTE ERGÄNZUNGSNAHRUNG WELTWEIT in den ERFOLGREICHEN OPTIMUM NUTRITION CREATINE 2500 CAPS KREATIN ist die Ergänzungsnahrung für Leistungssportler, um einen erhöhten Kreatinbedarf bei intensiver körperlicher Belastung im anaeroben Bereich, z. B. Gewichtheben, zu decken. Die Wirkung einer Kreatinzufuhr sowie Steigerung der Schnellkraft ist in zahlreichen Studien belegt. Kreatin erlaubt den Sportlern, ihre Leistung zu steigern und ist daher in der modernen Sporternährung unstrittig die beliebteste und meistgekauftete Kraft- und Schnellkrafteergänzung weltweit.

CHF 47.90

Kreatin kann auch vom Körper gebildet werden und kommt zu 95% in der Skelettmuskulatur vor. Allerdings muss man, um die gleiche Menge wie ein Teelöffel Kreatin = 5 g zuzuführen ca. 1,1 kg Rindfleisch essen. Unabhängig von der Menge wäre der Fettgehalt zu hoch für den sportlichen Erfolg.

Die Aufgabe des Kreatin ist es, verbrauchtes ATP (ATP= energie-angereichertes Phosphat, ohne das der Körper keine Kraft hat - unab-hängig von der Muskelmasse) wiederherzustellen. Die durch Bewegung erschöpften Kreatinspeicher im trainierten Muskel können durch die Zufuhr von OPTIMUM NUTRITION CREATINE 2500 CAPS wieder aufgefüllt werden. Mehr Energie heißt mehr Leistung im Training. Je intensiver das Training absolviert werden kann, desto eher können die eigenen sportlichen Ziele erreicht werden.

Qualität

OPTIMUM NUTRITION CREATINE 2500 CAPS wird ausschließlich mikrofeines Qualitätskreatin verarbeitet. Dies hat hervorragende Schwebeseigenschaften in Flüssigkeit und lässt sich fast ohne Rückstände im Glas trinken.

Um während einer Kreatin-Supplementierung vollen Nutzen aus dem Produkt zu ziehen, sollten Sie regelmäßig und intensiv trainieren, sich vermehrt mit Protein versorgen und Ihren Koffeinkonsum auf 1-2 Tassen am Tag beschränken. Kreatin kann kein Muskelgewebe aufbauen, das kann nur Eiweiss.



Sie können sich nicht zwischen OPTIMUM NUTRITION CREATINE 2500 CAPS oder Protein entscheiden, nur beide Nährstoffe in Kombination lassen Sie Fortschritte machen. Nehmen Sie Kreatinprodukte nie zeitgleich mit einer Mahlzeit ein - das enthaltene Nahrungsfett mindert die Effektivität des Kreatins.

Verzehrsempfehlung

An den ersten 1-3 Tagen 4 x 5 g mit etwas Flüssigkeit (am besten Traubensaft) einnehmen. Ab dem 4.-7. Tag 2 x 5g einnehmen. Erhaltungsdosis 4 g Kreatin täglich.

Achtung!

Kreatinhaltige Produkte sind nicht für Kinder und Jugendliche geeignet und nicht zur Langzeiteinnahme bestimmt. Die Einnahme sollte insgesamt nur wenige Wochen betragen. Die Zufuhr von Kreatin kann zu einer Gewichtszunahme und vermehrter Wassereinlagerung in der Muskulatur führen.

Zutaten

100% reines Creatin Monohydrat (CREAPURE (TM))

Verpackungseinheit: 200 Kapseln à 1250mg

Geschmacksrichtung: neutral