



Sponser Créatine Monohydrate boîte de 500g



Créatine pure pour le développement musculaire, les sports de force, d'intervalle et de sprint.

CHF 37.50

Créatine monohydrate 100% pure, directement soluble dans l'eau, elle est absorbée rapidement et sans danger pour l'estomac. La créatine est généralement absorbée par le corps via la viande et le poisson et stockée dans les fibres musculaires sous forme de créatine-phosphate. La capacité de stockage dépend du niveau d'entraînement, de la structure musculaire et de l'apport en créatine. Une supplémentation permet d'augmenter la teneur en monohydrate de créatine de plus de 20%. Ainsi, au début d'un effort, le muscle dispose de plus grandes réserves d'énergie dans le domaine de la force rapide. Une supplémentation en créatine est particulièrement recommandée aux végétariens.

Avantages

- Garantie de qualité élevée et sécurité contre les résidus et les impuretés
- Prix avantageux
- Applications Pour le développement musculaire des sportifs de force et de vitesse.

Phase de charge

Prendre pendant 5-7 jours 6-12 g de créatine monohydrate en 3-4 rations réparties sur la journée, en combinaison avec une boisson contenant des glucides.

Phase de maintien

2-4 g par jour. La phase d'entretien peut durer plusieurs semaines. Ensuite, la supplémentation en créatine doit être interrompue pendant au moins 1 mois afin de ne pas empêcher la formation de créatine par l'organisme.

Unité d'emballage : boîte de 500 g

**The Shark
Fitness Company**



Shark Fitness AG
Magasins à Wettingen (ZH)
et Wil (SG)

056 426 52 02
info@sharkfitness.ch
www.sharkfitness.ch

Contenu: 500g