



Optimum Nutrition Créatine 2500 (200 capsules)



L'ALIMENTATION COMPLÉMENTAIRE LA PLUS POPULAIRE AU MONDE dans les OPTIMUM NUTRITION CREATINE 2500 CAPS CREATINE est l'alimentation complémentaire pour les sportifs de haut niveau, afin de couvrir un besoin accru en créatine lors d'un effort physique intense dans la zone anaérobie, par exemple l'haltérophilie. L'effet d'un apport en créatine ainsi que l'augmentation de la force rapide ont été prouvés par de nombreuses études. La créatine permet aux sportifs d'améliorer leurs performances et est donc incontestablement le complément de force et de puissance rapide le plus populaire et le plus acheté au monde dans l'alimentation sportive moderne.

CHF 47.90

La créatine peut également être produite par le corps et se trouve à 95% dans les muscles squelettiques. Cependant, pour apporter la même quantité qu'une cuillère à café de créatine = 5 g, il faut manger environ 1,1 kg de viande de bœuf. Indépendamment de la quantité, la teneur en graisses serait trop élevée pour la réussite sportive.

Le rôle de la créatine est de reconstituer l'ATP consommé (ATP= phosphate enrichi en énergie sans lequel le corps n'a pas de force - indépendamment de la masse musculaire). Les réserves de créatine dans le muscle entraîné, épuisées par l'exercice, peuvent être reconstituées par l'apport d'OPTIMUM NUTRITION CREATINE 2500 CAPS. Plus d'énergie signifie plus de performance à l'entraînement. Plus l'entraînement est intensif, plus il est facile d'atteindre ses objectifs sportifs.

Qualité

OPTIMUM NUTRITION CREATINE 2500 CAPS utilise exclusivement de la créatine microfine de qualité. Celle-ci possède d'excellentes propriétés de flottaison dans les liquides et peut être bue presque sans résidus dans le verre.

Pour tirer pleinement profit du produit pendant une supplémentation en créatine, il convient de s'entraîner régulièrement et intensivement, de consommer davantage de protéines et de limiter sa



consommation de caféine à 1 ou 2 tasses par jour. La créatine ne peut pas développer le tissu musculaire, seules les protéines le peuvent.

Vous ne pouvez pas choisir entre OPTIMUM NUTRITION CREATINE 2500 CAPS et les protéines, seuls les deux nutriments combinés vous permettront de progresser. Ne prenez jamais de produits à base de créatine en même temps qu'un repas - la graisse alimentaire qu'ils contiennent diminue l'efficacité de la créatine.

Recommandation de consommation

Les 1-3 premiers jours, prendre 4 x 5 g avec un peu de liquide (de préférence du jus de raisin). À partir du 4e-7e jour, prendre 2 x 5 g. Dose d'entretien : 4 g de créatine par jour.

Attention!

Les produits contenant de la créatine ne conviennent pas aux enfants et aux adolescents et ne sont pas destinés à une prise à long terme. La prise ne doit pas dépasser quelques semaines au total. L'apport de créatine peut entraîner une prise de poids et une augmentation de la rétention d'eau dans les muscles.

Ingrédients

Créatine monohydrate 100% pure (CREAPURE (TM))

Unité d'emballage : 200 gélules à 1250mg

Goût : neutre