

# OSTROVIT Creatine Monohydrate Monohydrat Kreatyny 300 g o smaku pomarańczowym



Cena: 30,99 PLN

## Opis słownikowy

Producent	OSTROVIT SP. Z O.O.
Rodzaj rejestracji	Suplement diety

## Opis produktu

**Opis**OstroVit Creatine Monohydrate to najwyższej jakości monohydrat kreatyny, który wielokrotnie potęguje anaboliczne, ergogeniczne i antykataboliczne działanie kreatyny. 300 g monohydratu kreatyny w opakowaniu 120 porcji produktu 1 miarka dziennie. Przepyszna gama smaków True Taste. Monohydrat kreatyny. Kreatyna to organiczny związek chemiczny występujący naturalnie w ludzkim organizmie. Zazwyczaj dostarczana jest z produktami odzwierzęcymi tj. mięso, jaja czy ryby. Jej korzystne działanie polega na prostym mechanizmie, który poprzez rozkład fosfokreatyny w mięśniach, uwalnia energię w postaci wysokoenergetycznych cząsteczek ATP (adenozynotrójfosforanu). Pomimo faktu, iż kreatyna zawarta jest również w pożywieniu, to aby 100% nasycić nasze mięśnie kreatyną, jedyną drogą jest jej stała suplementacja. Właściwości składników zawartych w OstroVit Monohydrat Kreatyny: Monohydrat kreatyny jest niewątpliwie i niebywale skutecznym oraz bezpiecznym suplementem dla sportowców. Posiada szereg cennych właściwości, usprawniających pracę mięśni, ale również wykazując działanie protekcyjne mózgu czy mięśnia sercowego. Poniżej lista, niektórych korzyści z suplementacji kreatyny: Liczne metaanalizy dowodzą, że jej przyjmowanie zwiększa naszą moc oraz wytrzymałość treningową. Zwiększając ilość fosfokreatyny w mięśniach, powiększa zapasy naszego potencjału energetycznego. Powodując retencję wodną w komórkach mięśniowych stwarza idealne środowisko anaboliczne - większe mięśnie. Może skutecznie poprawić nasze samopoczucie oraz ogólne zadowolenie poprzez bezpośrednie działanie na nasz mózg. W badaniach wykazano, że osoby stosujące kreatynę uzyskały większe przyrosty w postaci beztłuszczowej tkanki mięśniowej niż osoby, które jej nie stosowały. Bierze czynny udział w resyntezie naszego glikogenu. **Sposób użycia** Porcję 2.5 g (1/2 miarki) wymieszać w 100 - 150 ml wody lub soku. W dni treningowe pić dwie porcje dziennie, jedną bezpośrednio po przebudzeniu, drugą porcję po treningu. W dni nietreningowe pić jedną porcję dziennie po przebudzeniu. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Nie spożywać w przypadku uczulenia na którykolwiek ze składników produktu. Produkt nie powinien być stosowany przez dzieci, kobiety w ciąży i matki karmiące. Produkt nieodpowiedni dla osób z zaburzeniami czynności nerek. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. **Skład** Monowodzian kreatyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat, tauryna, substancje słodzące: sukraloza, acesulfam K; chlorowodorek pirydoksyny (wit. B6). Suplement diety. Zawiera substancje słodzące. Produkt może zawierać mleko (łącznie z laktozą), soję, orzeszki ziemne, inne orzechy, nasiona sezamu, owies, jaja, skorupiaki, ryby. Wartość odżywcza Masa netto produktu: 300 g Ilość porcji w opakowaniu: 120 Wielkość porcji: 2.5 g Składniki aktywne Na 100 g Na porcję % RWS\* Monowodzian kreatyny 87.95 g 2199

mg -w tym kreatyna 77.40 g 1935 mg -Tauryna 1 g 25 mg -Witamina B6 100 mg 2.5 mg 179\*RWS- Referencyjna wartość spożycia