

# OSTROVIT Creatine Monohydrate Monohydrat Kreatyny 500 g o smaku zielonego jabłka



Cena: 63,99 PLN

## Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	500 g
Postać	prosz.
Producent	FITNESS TRADING Robert Szulborski
Rodzaj rejestracji	Suplement diety
Substancja czynna	-

## Opis produktu

**Opis**OstroVit Creatine Monohydrate to najwyższej jakości monohydrat kreatyny, który wielokrotnie potęguje anaboliczne, ergogeniczne i antykataboliczne działanie kreatyny. 500 g monohydratu kreatyny w opakowaniu 200 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 dziennej 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: 500 g Ilość porcji w opakowaniu: 200 Wielkość porcji: 2.5 g Składniki aktywne Na 100 g Na porcję % RWS\* Monowodzian kreatyny 85.95 g

2149 mg -w tym kreatyna 75.64 g 1891 mg -Tauryna 1 g 25 mg -Witamina B6 100 mg 2.5 mg 179\*RWS - Referencyjna wartość spożycia