

Rövid ismertető: 100% kreatin-monohidrát - növeli a teljesítményt az egymás után következő rövid és intenzív edzés intervallumok során. A 100% kreatin-monohidrát pozitív hatásainak köszönhetően leginkább az intenzív sportolók között népszerű. Ugyanakkor a csapatsportolók és a HIIT-rajongók számára is hasznos lehet. A kreatin az egyik legnépszerűbb táplálékkiegészítő. Ennek köszönhetően aránylag biztosak lehetünk benne, hogy milyen hatásokkal rendelkezik, valamint, hogy mit várhatunk tőle. Legnagyobb előnye, hogy képes növelni a teljesítményt a magas intenzitású intervallum edzés során. Ezt a tulajdonságát például a testépítők is kihasználhatják az egyes gyakorlatoknál. Ezen kívül jó szolgálatot tesz a labdarúgók, a jégkorongozók vagy más csapatsportolók számára is. A kreatin természetes módon is megtalálható a szervezetünkben. Nincs szó tehát semmilyen veszélyes anyagról, hanem egy olyan anyagról, amely saját testünk része. Az emberi test egy bizonyos fókig önmaga is képes létrehozni. A szervezetben lévő mennyiséget azonban mi is befolyásolhatjuk az étkezéssel vagy étrendkiegészítők fogyasztásával. Hogy jobban el tudjuk képzelni - ahhoz, hogy 3 g kreatint vigyünk be a szervezetünkbe marhahúsból, ami a kreatin egyik leggazdagabb forrása, el kellene fogyasztanunk belőle 1 kilogrammot. Ez az oka annak, hogy az emberek inkább a táplálékkiegészítőket választják, mivel a szükséges mennyiség már egy adag oldható keverékkel pótolható. Annak érdekében, hogy élvezhessük a kreatin pozitív hatásait, naponta legalább 3 grammot szükséges elfogyasztani ebből az anyagból. Ezt már egy adag 100%-os kreatin-monohidrát biztosítja. Ráadásul könnyen oldódó por formában kapható, ami vízzel vagy más itallal is fogyasztható. Amennyiben fontolgatod, hogy étrendkiegészítő segítségével szeretnél jobb teljesítményt elérni, a kreatin a legjobb döntés. Erről árulkodik az a tény is, hogy a leggyakrabban alkalmazott készítmények közé tartozik a teljesítménynyújtás céljából. Hosszú távon is fogyasztható, nem szükséges egy bizonyos idő eltelte után szüneteket tartani vagy befejezni a szedését. A 100% kreatin-monohidrát előnyei 100%-ban kreatin-monohidrátot tartalmaz növeli a teljesítményt a magas intenzitású intervallum edzésnél erőnléti és atlétika edzéshez, valamint csapatsportok űzéséhez is alkalmas könnyen oldódó por formában kapható a legelterjedtebb teljesítménynyújtó táplálékkiegészítők közé tartozik vízzel, gyümölcslével vagy fehérjeitallal is fogyasztható Összetevők Ízesítetlen: kreatin-monohidrát. Zöldalma: kreatin-monohidrát, savanyúságot szabályozó anyag (almasav), aroma, színezék (klorofill), édesítőszer (szukralóz). Citrom-lime: kreatin-monohidrát, savanyúságot szabályozó anyag (almasav), aroma, színezék (klorofill), édesítőszer (szukralóz). Mangó-maracuja: kreatin-monohidrát, savanyúságot szabályozó anyag (citromsav), aroma, édesítőszer (szukralóz), színezékek (cékla-vörös, béta karotin). Javasolt fogyasztás Keverd össze az adagolókanál 3/5-ét (3 g) 250 ml vízzel. Fogyaszd 1x naponta egyszer.

Termékismertető

Tápérték táblázat

Tápérték(ízesítetlen) 100 g 3 g

Kreatin-monohidrát 100 g 3 g

Tápérték (zöldalma, citrom-lime) 100 g 3 g

Kreatin-monohidrát 83,3 g 2,5 g

Tápérték (mangó-maracuja) 100 g 3 g

Kreatin-monohidrát 87,4 g 2,62 g