remediu
http://www.remediu.ro



Creatina 1000 90 tbl NUTRIFIC

Supliment alimentar Creatina 1000 Nutrific -

1000 mg/tabletă (3 g/zi)

90 tablete

Creatina 1000 Nutrific este varianta practică sub formă de tablete a creatinei monohidrat, fiind potrivită pentru cei care vor dozare simplă, fără măsură, fără shaker, ușor de luat la sală, la serviciu sau în călătorii. Fiecare tabletă conține **1000 mg creatină monohidrat**, iar doza recomandată este 3 tablete/zi, adică 3 g creatină/zi.

Ce conține (conform etichetei)

Ingrediente/tabletă: creatină monohidrat - 1000 mg, agenți de încărcare: **celuloză microcristalină, fosfat de calciu**, agenți antiaglomeranți: **stearat de magneziu, dioxid de siliciu**

Mod de utilizare (conform etichetei): 3 tablete zilnic, cu un pahar de apă, **înainte de antrenament**.

Ce este și cum funcționează creatina

Creatina este unul dintre cele mai cercetate suplimente pentru performanță. În mușchi, ea contribuie la refacerea rapidă a energiei de scurtă durată folosite în eforturi intense, ceea ce te poate ajuta să menții intensitatea mai bine în seturi repetate (greutăți, sprinturi, intervale). Poziția oficială a ISSN / International Society of Sports Nutrition arată că suplimentarea cu creatină crește concentrația de creatină intramusculară și este asociată cu îmbunătățiri ale performanței în exerciții de intensitate mare și cu adaptări mai bune la antrenament.

Beneficiile creatinei

1) Performanță mai bună la eforturi scurte și intense

Creatina crește performanța fizică în serii succesive de exerciții scurte, de intensitate mare, cu condiția unui aport zilnic de **3 g creatină.** Ce înseamnă acest lucru:

- îți menții mai bine intensitatea de la un set la altul;
- reușești să execuți mai ușor ultimele repetări;
- ai o capacitate mai bună de a susține intervale intense.

2) Mai multă forță și progres constant la sală

Când poți face încă o repetare, păstra forma corectă sau menține greutatea de lucru mai ușor, se adună în timp un volum de antrenament mai mare, iar asta susține progresul.Creatina este un ajutor ergogenic eficient pentru exerciții de intensitate mare și pentru adaptări mai bune la antrenament.

3) Sprijin pentru masa musculară și compoziția corporală (mai ales cu antrenament de forță)

Creatina poate crește **hidratarea intramusculară** (mușchiul reține mai multă apă), de aceea unele persoane observă la început o creștere ușoară în greutate. Nu este grăsime. Este, în principal, apă în mușchi. Pe termen mediu, beneficiul major vine din faptul că te ajută să te antrenezi mai productiv, iar antrenamentele productive susțin dezvoltarea masei musculare (în funcție de alimentație și program).

4) Beneficii utile și pentru 40+ / 50+ (forță, masă slabă, funcție)

După 40–50 ani, păstrarea masei musculare și a forței devine un obiectiv de sănătate, nu doar estetic. O analiză care a reunit rezultatele mai multor studii la adulți mai în vârstă arată că atunci când creatina este folosită împreună cu antrenamentul de forță, creșterile de masă musculară (masă slabă) și de forță tind să fie mai mari decât cu antrenamentul singur.

Cui i se potrivește Creatina 1000 Nutrific

Beneficii pentru toți adulții - nu doar pentru sportivi. Studiile arată că creatina îmbunătățește memoria și reduce oboseala mentală, în special la persoanele în vârstă sau privite de somn. Creierul consumă ATP la fel ca mușchii - creatina susține refacerea lui.

Acest supliment este o opțiune foarte bună pentru:

- persoane care fac **fitness / forță / antrenamente cu greutăți**;
- persoane care fac **HIIT** sau sporturi cu eforturi scurte și intense (tenis, fotbal, baschet, sprint etc.);
- persoane 40+ care vor să își susțină **forța și masa musculară**, împreună cu antrenament de rezistență;
- persoane care preferă **tablete** în loc de pudră (comoditate, doză fixă, fără amestecare).

Hidratare și toleranță

Pentru a folosi creatina cât mai eficient, este bine să beneficiezi de o hidratare constantă pe parcursul zilei. Nu este nevoie să bei apă în exces, însă contează să nu ajungi deshidratată/deshidratat, mai ales în zilele cu antrenament sau temperaturi ridicate. Un reper simplu: dacă urina este foarte închisă la culoare, de obicei ai nevoie de mai multe lichide.

Dacă observi disconfort gastric (balonare ușoară, senzație de greutate, stomac sensibil), soluțiile sunt de obicei simple: ia creatina **după o masă ușoară**, nu pe stomacul gol sau **împarte doza** pe parcursul zilei (de exemplu 1 tabletă dimineața, 1 la prânz, 1 seara / sau 1,5 g + 1,5 g dacă folosești pudra).

În majoritatea cazurilor, aceste mici ajustări îmbunătățesc toleranța fără să afecteze eficiența suplimentului.

Sănătatea rinichilor și administrarea de creatinină

În dozele uzuale, creatina monohidrată este considerată, în general, sigură pentru adulții sănătoși, iar concluziile sintetizate de ISSN (International Society of Sports Nutrition) susțin acest lucru.

Îngrijorarea cu privire la sănătatea rinichilor apare frecvent deoarece, la unele persoane, suplimentarea cu creatină poate duce la o creștere ușoară a creatininei, un indicator folosit în analizele de laborator pentru evaluarea funcției renale. E important de înțeles că o creatinină puțin mai mare nu înseamnă automat că rinichii sunt afectați: uneori este doar o consecință a modului în care organismul procesează creatina (și poate apărea și la persoane cu masă musculară mai mare sau care fac sport). Totuși, dacă ai boală renală diagnosticată, ai avut în trecut analize renale modificate sau urmezi tratamente care pot influența rinichii, cel mai prudent este să discuți cu medicul înainte de a introduce creatina în rutină.

Contraindicații și atenționări (conform etichetei)

Produsul **nu este recomandat** copiilor și femeilor însărcinate sau care alăptează.

Produsul **nu este indicat**: persoanelor cu **afecțiuni hepatice severe**, persoanelor care urmează tratament cu **anticoagulante** sau medicamente pentru **coagulare**, persoanelor care urmează tratament pentru **tensiune arterială**.

Păstrare: sub 25°C, ferit de umiditate și lumină, în ambalajul original.
A nu se depăși doza recomandată pentru consumul zilnic.

Creatina 1000 Nutrific este un supliment alimentar și nu înlocuiește o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos.

***

Dacă îți dorești un supliment cu eficiență bine susținută de studiile recente, un supliment util în eforturi scurte și intense și vrei o variantă cât mai simplă de administrare, **Creatina 1000 Nutrific** este o alegere foarte practică. Cu **3 tablete pe zi** ajungi ușor la doza recomandată de **3 g creatină/zi**, fără cântărire, fără shaker și fără gusturi sau arome adăugate.

Este o opțiune potrivită mai ales dacă te antrenezi cu greutăți, faci intervale sau sporturi cu schimbări rapide de ritm și vrei să îți susții antrenamentele astfel încât să menții intensitatea mai bine de la un set la altul. Folosită consecvent, creatina poate face diferența în timp prin antrenamente mai productive: mai multă calitate în seturi, progres mai constant și o rutină mai ușor de urmat.