



Creatin monohidrat 300 gr REDIS

Corpul nostru produce in mod natural 1g de creatina pe zi. Inca un gram este luat din alimentatie. Suplimentarea cu Creatin Monohidrat mareste depozitele de creatinfosfat din muschi si imbunatateste performantele sportive. Efectele pozitive apar la scurt timp si se mentin o lunga perioada; se remarca chiar si o imbunatatire a vitezei de calcul matematic.

ADMINISTRARE

Se recomanda administrarea timp de 5 zile (faza de incarcare) a 10-20g pe zi (impartita in mai multe portii), urmata de de 5 g/zi in faza de mentinere. Doza se administreaza si in zilele de pauza. Se poate amesteca cu apa, lapte sau suc. Utilizarea concomitenta a dextrozei este optionala. Masura din interiorul flacoanelor, rasa, contine 1g de pudra.

INGREDIENTE

Creatin Monohidrat contine creatina monohidrat.

RECOMANDARI

- ofera organismului energia necesara sustinerii efortului intens
- mareste forta musculara
- imbunatateste refacerea postefort
- creste volumul celular
- creste hidrarea celulara