

Link do produktu: <https://www.titanium-odzywki.pl/extrifit-crea-monohydrate-400g-p-1548.html>

Extrifit Crea Monohydrate 400g

Cena	99,00 zł
Dostępność	aktualnie niedostępny
Numer katalogowy	8594181600248
Kod EAN	8594181600248
Producent	Extrifit

Opis produktu

Extrifit Crea Monohydrate to preparat kreatynowy w proszku oparty na najpopularniejszej formie tego składnika jaką jest **monohydrat kreatyny**. **Kreatyna** to naturalna substancja obecna w ludzkim organizmie, występuje także w niewielkich ilościach w pożywieniu. Suplementacja kreatyną ma za zadanie maksymalnie zwiększyć poziom fosfokreatyny w organizmie do takiego poziomu, aby nastąpiły jeszcze lepsze warunki dla rozwoju siły, wytrzymałości, masy mięśniowej oraz aby regeneracja mięśni była sprawniejsza. **Kreatyna** jest bezpieczna i nawet przy dużych dawkach nie powoduje skutków, jest składnikiem bardzo dokładnie przebadanym przez naukowców. Obecnie uważa się, że jest najskuteczniejszą legalną substancją anaboliczną. Monohydrat kreatyny jest wyjątkowo anaboliczną formą, która posiada zdolność magazynowania wody w komórkach mięśniowych. Środowisko wodne (wewnątrz mięśni) jest sprzyjające dla ich regeneracji oraz efektywniejszej gospodarki elektrolitami.

SKŁADNIKI AKTYWNE



CREA MONOHYDRATE

SUBSTANCJE AKTYWNE w jednej łyżeczce od herbaty**MONOHYDRAT KREATYNY****5 000 mg**

Skład: 100% monohydrat kreatyny

Sposoby dawkowania: Najpopularniejszą metodą jest spożywanie 1 porcji o wielkości 5 gramów dziennie. Spożyj 1 porcję rano, przed lub po treningu. Można rozbić porcję na dwie po 2.5 grama i spożywać rano + przed/po treningu. Kolejną metodą jest zastosowanie fazy nasycenia, kiedy przez pierwsze 5 dni spożywa się 15-20 gramów kreatyny (podzielone na 3-4 porcje po 5 g), a następnie przez resztę okresu suplementacji przyjmuje się 5 gramów dziennie. Porcja 5 gramów to 1 czubata łyżeczka od herbaty. W okresie spożywania kreatyny należy zadbać o duże spożycie wody - co najmniej 2 litry na dobę. Cykl kreatynowy może trwać 8-10 tygodni, następnie należy zrobić 3-4 tygodnie przerwy, przed powrotem do suplementacji kreatyną.

Kopiowanie oraz rozpowszechnianie opisów jest zabronione przez Sklep TITANIUM SPORT ©. Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2006 r. Nr 90, poz. 631 z późn. zm.)