

Link do produktu: <https://www.titanium-odzywki.pl/extrifit-germany-creatine-creapure-300g-p-1958.html>



Extrifit Germany Creatine Creapure 300g

Cena	69,00 zł
Dostępność	aktualnie niedostępny
Numer katalogowy	8594181600255
Kod EAN	8594181600255
Producent	Extrifit

Opis produktu

Extrifit Creatine Germany zawiera opatentowany niemiecki monohydrat kreatyny Creapure® o 100% czystości. Kreatyna zwiększa wydolność fizyczną w przypadku treningów polegających na krótkotrwałych ćwiczeniach o wysokiej intensywności, tak jak zazwyczaj ma to miejsce w przypadku treningu kulturystów lub ćwiczeń fitness, gdzie treningi wykonywane są w seriach. Kreatyna zwiększa również objętość każdej komórki mięśniowej i jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi do szybkiego przyrostu masy mięśniowej! Efekt ten osiągniesz dzięki najczystszej postaci kreatyny na rynku z niemiecką gwarancją jakości i przy założeniu, że spożycie dzienne to 5 gramów kreatyny.

Zalecane dawkowanie: Zaleca się stosować kreatynę przez okres 8 tygodni, a następnie przerwać na kilka tygodni. W przypadku gdy kreatynę stosujemy po dłuższej przerwie, zaleca się zastosować fazę nasycenia, która polega na spożyciu 15-20 gramów kreatyny przez pierwsze 5 dni. Kreatynę należy podzielić na porcje po 5 gramów i przyjmować o różnych porach, np. rano na czczo, między posiłkami, przed oraz po treningu. Następnie zaleca się przejść w podtrzymanie, polegającą na spożyciu 5 gramów kreatyny dziennie. Faza nasycenia nie jest konieczna, jednak może być dobrym pomysłem dla osób, które długo nie suplementowały tego składnika. Popijaj dużą ilością wody - najlepiej z dużą zawartością glukozy, węglowodanów (odżywka typu carbo, sok owocowy). Dołączona miarka odpowiada 5 g produktu. Jedno opakowanie Extrifit Germany Creatine wystarcza na 8 tygodni skutecznej suplementacji.

Składniki aktywne w porcji (5 g = 1 miarka):

Creapure (100% monohydrat kreatyny) - 5000 mg

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.)