

Link do produktu: <https://www.titanium-odzywki.pl/scitec-100-creatine-monohydrate-500g-p-502.html>



Scitec 100% Creatine Monohydrate 500g

Cena	34,00 zł
Dostępność	aktualnie niedostępny
Producent	Scitec Nutrition

Opis produktu

Scitec 100% Creatine Monohydrate 500g - czysty **monohydrat kreatyny**, pozwala w krótkim czasie na osiągnięcie spektakularnych wyników w budowie masy mięśniowej i siły.

Obecne badania udowodniły, że wzrost objętości komórek powodowany przez kreatynę, przyczynia się nie tylko do bardziej zbitej i zwiększonej tkanki mięśniowej oraz masy ciała, ale stwarza także bardziej metaboliczne środowisko, które jest bardziej korzystne dla wzrostu nowych mięśni. Odpowiednio uwodniona komórka znajduje się w bardziej rozwiniętym stanie anabolicznym (rozbudowującym mięśnie) i antykatabolicznym (ograniczającym rozkład tkanki mięśniowej). Tkanka mięśniowa jest zdolna utrzymać ograniczoną ilość wody, czego wynikiem jest to, że na początku zażywania monohydratu kreatyny zauważymy wyraźny przyrost mięśni i wagi ciała, następnie przyrost ten maleje. Wyniki pojawiają się bardzo szybko i utrzymują się w dalszym zażywaniu kreatyny. W związku z tym, aby osiągnąć jak największy przyrost tkanki mięśniowej, zaleca się zażywanie cykliczne kreatyny. **Kreatyna** powinna być zażywana przez okres 1-1,5 miesiąca, a następnie powinno się zrobić 1-2 miesięcy przerwy.

Składniki aktywne produktu **Scitec 100% Creatine Monohydrate**

Porcja - 5 gramów

Ilość porcji w opakowaniu - 100

Opakowanie - 500 gramów

Zawartość jednej porcji:

Monohydrat kreatyny - 5 gramów

Zalecane dawkowanie:

Porcję 5 gramów kreatyny rozpuścić w soku owocowym lub odżywcze typu carbo, dextrose. Jeśli jest to pierwszy cykl warto zastosować fazę ładowania kreatyną przez 5 dni. W okresie tym spożywać 4 porcje po 5 gram kreatyny, na pusty żołądek. Następnie przez okres 3-5 tygodni spożywać 2 (w dni treningowe) lub 1 (dni nietreningowe) porcje dziennie. W dni treningowe najlepiej stosować na pół godziny przed treningiem oraz bezpośrednio po treningu. W dni nietreningowe 1 porcja rano na czczo. Spożywać duże ilości wody (co najmniej 3 litry dziennie).

Kopowanie oraz rozpowszechnianie opisów jest zabronione przez Sklep TITANIUM SPORT © 2012. 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.)