

Link do produktu: <https://www.titanium-odzywki.pl/ultimate-nutrition-creatine-monohydrate-300g-p-1370.html>



Ultimate Nutrition Creatine Monohydrate 300g

Cena	29,90 zł
Cena poprzednia	39,00 zł
Dostępność	aktualnie niedostępny
Producent	Ultimate Nutrition

Opis produktu

Ultimate Nutrition Creatine Monohydrate 300g

producent: **Ultimate Nutrition**, Farmington CT, USA

Mikronizowany monohydrat kreatyny czołowej amerykańskiej marki **Ultimate Nutrition**. Produkt ten zapewnia spektakularną i szybką rozbudowę masy mięśniowej i przyrost siły. **Monowodzian kreatyny** jest prekursorem ATP, które jest źródłem energii dla włókien mięśniowych. Suplementacja **Ultimate Creatine Micronized** stwarza bardzo korzystne warunki anaboliczne, sprzyjając rozbudowie masy mięśniowej, przyspieszając regenerację i zapobiegając rozpadowi białek mięśniowych.



Skład Ultimate Creatine Monohydrate:

porcja 5g = 5g monohydratu kreatyny

Suplement nie zawiera w składzie jakichkolwiek dodatków, słodzików, barwników i zbędnych wypełniaczy, tylko wysoko **mikronizowany 100% monohydrat kreatyny** !

Zalecane Dawkowanie:

w dni treningowe 2 porcje (po 5 gramów) - przed treningiem oraz po treningu

w dni nietreningowe 1 porcja (5 gramów) - rano na czczo

W przykładowym 8-tygodniowym cyklu z uprzednim ładowaniem należy:

1 tydzień ładowania - 20 gramów kreatyny dziennie (podzielone na 4 porcje)

2-5 tydzień podtrzymania - 10 gramów w dni treningowe (5 g przed + 5 g po treningu), 5 gramów w dni nietreningowe (rano na czczo)

6-8 tydzień - przerwa od kreatyny

Następnie można powtórzyć cykl.

Kreatynę można rozpuścić w wodzie, soku i wypić. Wskazane jest spożycie wraz z kreatyną cukrów prostych (fruktoza, dekstroza itp), np. w postaci soku owocowego, odżywki typu carbo, dekstroza.

Kopировanie 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.)
