

POWER

# CREATINE MONOHYDRAT

**QUICK INFO**

- X SANS LACTOSE
- X SANS GLUTEN
- X SANS ACIDE
- X SANS EDULCORANTS
- X SANS COULEURS
- X SANS CONSERVATEURS

**DESCRIPTION PRODUIT**

La créatine augmente la performance physique dans le cadre d'efforts physiques rapides et intensifs (par ex. le sprint, entraînements de force). Creatine Monohydrat contient du pure monohydrate de créatine en tant qu'unique ingrédient et a un goût totalement neutre.

La créatine est normalement absorbée par le corps grâce à la viande et le poisson et est stockée dans les fibres musculaires en tant que phosphate de créatine. Pour un stockage efficace et un effet correspondant, une prise de plusieurs semaines est nécessaire.

**AVANTAGES**

- **Creapure<sup>®</sup>, créatine de qualité**
- **Exempt de résidus et d'impuretés**
- **Prix avantageux**

**UTILISATION**

Dans les sports d'intervalles hautement intensifs.

Phase de charge:            Pendant 5-7 jours, prendre 6-12 g de monohydrate de créatine répartis en 3-4 portions sur la journée et en combinaison avec une boisson contenant des glucides.

Phase de maintien:        2-4 g par jour

N'est pas approprié pour les enfants et les adolescents en pleine croissance, n'est pas conçu pour une prise à long terme. Une prise de poids peut intervenir. A n'utiliser que pendant les périodes d'entraînement et de compétition.

**INGREDIENTS**

Monohydrate de créatine

**ARÔME/CONDITIONNEMENT**

Neutre

Boîte de 500 g

POWER

# CREATINE MONOHYDRAT

PAGE 2

**VALEURS NUTRITIVES**

<b>VALEUR NUTRITIVE</b>	<b>4 G CONTIENNENT*:</b>
energie kJ (kcal)	0 (0)
protéines	0 g
glucides	0 g
- dont sucres	0 g
lipides	0 g
- dont acides gras saturés	0 g
fibres alimentaires	0 g
sodium	0 g
créatine	4000 mg
* correspond à 1 ration quotidienne pendant la phase d'entretien	