POWER & MUSCLE

CREATINE MONOHYDRAT

PREPARE | BEFORE | DURING | AFTER

QUICK INFO

- [x] LAKTOSEFREI
- [x] GLUTENFREI
- [x] SÄUREFREI
- [x] OHNE SÜSSSTOFFE
- [x] OHNE KÜNSTLICHE FARBSTOFFE
- [x] OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL
- [x] VEGAN

PRODUKTEBESCHRIEB

Kreatin steigert die körperliche Leistung im Rahmen kurzzeitiger, intensiver körperlicher Belastung (z.B. Sprint, Hanteltraining). Creatine Monohydrat enthält als einzige Zutat reines Kreatin-Monohydrat und ist vollkommen geschmacksneutral.

Kreatin wird üblicherweise über Fleisch und Fisch vom Körper aufgenommen und in den Muskelfasern als Kreatin-Phosphat gespeichert. Für eine wirksame Einlagerung und entsprechende Wirkung ist eine mehrwöchige Einnahme notwendig.

Eine Supplementierung mit Kreatin steigert die Energiereserven in den Muskelzellen, erhöht die Kraftleistung und ermöglichst so ein intensiveres Training.

VORTEILE

- **Creapure® Qualitäts-Kreatin**
- **Frei von Rückständen und Verunreinigungen**
- **Preisgünstig**

ANWENDUNG

Im hochintensiven Intervallsport.

Ladephase	Während 5-7 Tagen max. 20 g Creatine-Monohydrat in 3-4 Rationen über den Tag verteilt, in Kombination mit einem kohlenhydrathaltigen Getränk, einnehmen.
Erhaltungsphase	2-4 g täglich. 2 x 1 Messlöffel = 3.3 g.

Für eine positive Wirkung sind 3 g pro Tag notwendig.

Nicht geeignet für Kinder und Jugendliche im Wachstum, nicht als Langzeiternährung bestimmt. Es kann eine Gewichtszunahme erfolgen. Nur trainings- oder wettkampfbedingt verwenden.

POWER & MUSCLE

CREATINE MONOHYDRAT

ZUTATEN
Kreatinmonohydrat (CreaPure™-Qualität).

AROMA
Neutral

GEBINDE
Dose 500 g (143 Tagesrationen)

NÄHRWERTE

TYPISCHE NÄHRWERTE	3.3 G (= 1 TAGESRATION*)
Kreatin	3000 mg

Geschmacksneutrales Kreatinmonohydrat als Nahrungsergänzungsmittel für intensive Muskelanstrengungen erwachsener Sportler.

Hergestellt in Deutschland

Sponser Sport Food AG
CH-8832 Wollerau
www.sponser.ch

Sponser Europe GmbH
D-88131 Lindau
www.sponser.de

20002/09