



## ALE Creatine 500 g

Cena

**45.00 zł**

Producent

**ALE Active Life Energy**

### Opis produktu

ALE Creatine suplement zawierający kreatynę oraz dodatek witaminy B6. ALE Creatine to najwyższej jakości farmaceutyczna zmikronizowana kreatyna w formie monohydratu. Jej stosowanie przyczynia się do zwiększenia intensywności wykonywanego treningu, a tym samym do wzrostu jego efektywności w budowaniu masy czy siły mięśniowej.

### Dawkowanie

#### **Sporty siłowo-szybkościowe (trening siłowy, skoki, rzuty, biegi sprinterskie):**

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1/2 porcji na 30-45 minut przed i 1/2 porcji bezpośrednio po treningu. W dni bez treningu spożywać w dwa razy po 1/2 porcji w godzinach zbliżonych do dni treningowych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

#### **Sporty wytrzymałościowe (bieganie, kolarstwo, triathlon, pływanie, bieganie na nartach, wioślarstwo, kajakarstwo, łyżwiarstwo szybkie) w okresie budowania siły i szybkości:**

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1 porcję bezpośrednio po treningu siły lub szybkości. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

#### **Sporty drużynowe (piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, hokej, hokej na trawie, rugby, waterpolo):**

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1/2 porcji na 30-45 minut przed i 1/2 porcji bezpośrednio po treningu. W dni bez treningu spożywać w dwa razy po 1/2 porcji w godzinach zbliżonych do dni treningowych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

#### **Sporty indywidualne (tenis, tenis stołowy, squash, badminton, szermierka) w okresie budowania siły i szybkości:**

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1 porcję bezpośrednio po treningu siły lub szybkości. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

#### **Fitness (aerobik, aquaerobik, aquajogging, gimnastyka, crossfit):**

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1/2 porcji na 30-45 minut przed i 1/2 porcji bezpośrednio po treningu. W dni bez treningu spożywać w dwa razy po 1/2 porcji w godzinach zbliżonych do dni treningowych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

#### **Sporty walki (boks, kickboxing, taekwondo, karate, zapasy, judo, jujitsu):**

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1/2 porcji na 30-45 minut przed i 1/2 porcji bezpośrednio po treningu. W dni bez treningu spożywać w dwa razy po 1/2 porcji w godzinach zbliżonych do dni treningowych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

#### **Sporty zimowe i wodne (narciarstwo zjazdowe, surfing, windsurfing, kitesurfing, żeglarstwo) w okresie budowania siły i szybkości:**

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1 porcję bezpośrednio po treningu siły lub szybkości. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

#### **Okres rehabilitacji po urazach mięśniowych:**

Rozpuścić 1/4 miarki (10ml = 1 porcja) proszku w 200 ml wody. Spożywać 1 porcję w ciągu dnia. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

---

## Skład

### **Skład w 1 porcji (5 g):**

Monohydrat kreatyny: 5 g

Witamina B6: 0,7 mg