

Link do produktu: <https://www.dso.pl/ale-tri-creatine-malate-400-g-p-7163.html>



ALE Tri Creatine Malate 400 g

Cena **54.00 zł**

Opis produktu

ALE Tri-Creatine Malate to jabłczan kreatyny w proszku, który wskazany jest do stosowania przy intensywnym wysiłku zarówno wytrzymałościowym jak i siłowym. Stosowanie Tri-Creatine Malate uzupełnia dietę nie tylko w kreatynę, ale także witaminy z grupy B. Kreatyna zwiększa wydolność fizyczną w przypadku następujących po sobie krótkich, bardzo intensywnych ćwiczeń fizycznych. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 3-4 g kreatyny dziennie.

ALE Tri-Creatine Malate najwyższa - farmaceutyczna jakość.

- **wspomaga regenerację po wysiłku**
- **zwiększa siłę i wytrzymałość mięśni**
- **wspomaga budowę masy mięśniowej**

Dawkowanie

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

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

Skład

	1 porcja	100 g
	4 g	
jabłczan kreatyny [g]	4,0	100
w tym kreatyna [g]	3,0	75,0
Witamina B6 [mg]	0,7	17,5
	(50%*)	(1250%*)
Witamina B1[mg]	0,55	13,75
	(50%*)	(1250%*)