

Link do produktu: <https://www.dso.pl/hi-tec-blade-creatine-mono-500g-p-7644.html>



HI TEC Blade Creatine Mono 500g

Cena	29.00 zł
Producent	Hi Tec

Opis produktu

Jak działa kreatyna?

Kreatyna stymuluje odnawianie cząsteczek ATP. Kreatyna nawadnia komórki w mięśniach, efektem tego jest mniejszy rozpad białka podczas treningu i dzięki temu praca mięśni może trwać dłużej. Włókna się wydłużają i poprawia się ich wytrzymałość.

Monohydrat kreatyny jest bardzo skutecznym i szeroko stosowanym suplementem, szczególnie cenionym przez wszystkich sportowców. Oferuje wiele korzyści dla wydajności, takich jak zwiększenie mocy. Ogólnie rzecz biorąc, suplementacja kreatyną przynosi **poprawę sprawności fizycznej** w kolejnych seriach krótkotrwałych ćwiczeń o wysokiej intensywności. Podczas gdy niektóre pokarmy, które normalnie spożywamy w naszej codziennej diecie (**takie jak ryby i mięso**) są **naturalnymi źródłami kreatyny**, ilości są bardzo małe. Tak więc, aby w pełni wykorzystać efekty kreatyny, dobrym pomysłem jest uzupełnienie diety produktem takim jak **Blade Creatine Monohydrate**. Połączenie użycia kreatyny z intensywnymi sesjami treningowymi pomaga osiągnąć pełny potencjał mięśniowy w niespotykany sposób. Prawdziwe i namacalne przyrosty siły i objętości mięśni są powodem sukcesu tego produktu.

Skład

Składniki aktywne	w porcji (3g)
monohydrat kreatyny	3000 mg
witamina B6	1,4 mg
witamina B12	2,5 µg

Dawkowanie

Rozpuścić ¾ miarki (ok. 3 g) preparatu w 250 ml soku owocowego lub wody. Stosować raz dziennie po treningu, a w dni nietreningowe rano na czczo.