Dane aktualne na dzień: 29-03-2024 10:12

Link do produktu: https://www.dso.pl/megabol-total-creatine-500-g-p-1408.html



MEGABOL Total Creatine 500 g

Cena	**28.00 zł**
Cena poprzednia	~~**65.00 zł**~~
Producent	**Megabol**

Opis produktu

Kreatyna to obecnie bardzo popularny suplement. Większość publikowanych informacji na temat działania i możliwości tego suplementu jest zasadna. Dzięki kreatynie komórka mięśniowa uzyskuje energię do pracy z rozbicia molekuł ATP (kwas adenozynotrifosforanowy) do ADP. Odtwarzane zostają molekuły ATP zapewniające odpowiednią ilość energii wykorzystywanej w pracy włókien mięśniowych podczas intensywnych treningów. Kreatyna wspomaga procesy anaboliczne, w których następuje dostarczenie budulcowych białek do tkanek mięśniowych powodując wzrost beztłuszczowej masy ciała, siły mięśni oraz wydolności fizycznej organizmu.
Wzór chemiczny każdej czystej kreatyny to: C4H9N3O2, o jakości świadczy jej stopień czystości od produktu ubocznego - kreatyniny. Dodajmy, że Total Creatine ™ firmy MEGABOL ® z uwagi na idealne mikrorozdrobnienie i czystą formę zaczyna być przyswajana szybciej niż kreatyna w kapsułkach lub tabletkach.

Total Creatine

to czysty monohydrat kreatyny - silnie działający suplement. Potwierdzają to liczne publikacje naukowe i doświadczenia praktyczne.

Kreatynę można spożywać dwufazowo, tzn. z początkową fazą wysycenia oraz drugą fazą - podtrzymującą. W tej metodzie zalecane dawkowanie jest następujące:

FAZA WSTĘPNA (5 dni) dawki dzienne:
masa ciała do 85 kg - 20 g (4 porcje po 5 g)
- 85-100 kg - 25 g (5 porcji po 5 g)
- powyżej 100 kg - 30 g (6 porcji po 5 g)
Porcje przyjmować w ciągu dnia, najlepsze okresy to: rano- na czczo, 30 - 60 minut przed posiłkami oraz zaraz po treningu.

FAZA PODTRZYMUJĄCA (2-3 tygodnie) dawki dzienne:
masa ciała do 85 kg - 2-3 g jednorazowo
- 85 kg - 100 kg - 3-4 g jednorazowo
- ponad 100 kg - 5-6 g jednorazowo
Porcję spożywać raz dziennie zaraz po treningu, w dni bez treningu - rano, na czczo.

Po zakończeniu obu faz należy przerwać przyjmowanie preparatu na 3-4 tygodnie. Jedna równa łyżka stołowa odpowiada 10 g substancji, jedna czubata łyżeczka zawiera 6 g produktu.

Jednak najnowsze badania wykazują że czysta kreatyna może być z powodzeniem stosowana bez fazy wysycenia - (5 g codziennie przez 3- 4 tygodnie). Okazuje się, że ta metoda jest równie skuteczna, a obecnie nawet bardziej zalecana.