

Link do produktu: <https://www.dso.pl/muscle-clinic-muscleup-500g-p-7592.html>



MUSCLE CLINIC MuscleUp 500g

Producent

Muscle Clinic

Opis produktu

MC muscleup

Masa netto: 500 g

Ilość porcji: 70-100

Skład produktu MC muscleup monohydrat kreatyny w proszku:

Wartość odżywcza	w 100 g	w 5 g
Wartość energetyczna	0 kJ (0kcal)	0 kJ (0 kcal)
Tłuszcz	0 g	0 g
w tym nasycone kwasy tł.	0 g	0 g
Węglowodany	0 g	0 g
w tym cukier	0 g	0 g
Białko	0 g	0 g
Sól	0 g	0 g
Monohydrat kreatyny	100 g	5 g

Zalecany sposób spożycia:

Faza nasycenia kreatyną: przez okres 5-7 dni zażywaj kreatynę w ilości 0,3 g/kg masy ciała. Dawkę należy podzielić na 4-5 porcji. Następnie, po wstępnej fazie nasycenia, kreatynę przyjmuj w niezmienionej dawce 3-5 g na dobę przez okres 4-6 tygodni.

Bez fazy nasycenia kreatyną: stałą dawkę 5 g kreatyny na dobę zażywaj przez okres 6-8 tygodni. W tym przypadku, w dni treningowe kreatynę najlepiej przyjmuj bezpośrednio po wysiłku (5 g), natomiast w dni wolne od ćwiczeń 5 g- 30 min. przed śniadaniem. Kreatynę połącz z wodą lub sokiem owocowym.

Jedna miarka to 5 g proszku.