

Link do produktu: <https://www.dso.pl/nutrend-kreatyna-500-g-100-porcji-p-149.html>



NUTREND Kreatyna 500 g (100 porcji)

Cena	59.00 zł
Producent	Nutrend

Opis produktu

•

natychmiastowe uzupełnienie energii

•

poprawa wytrzymałości na duży wysiłek fizyczny

•

przyspieszenia regeneracji po wysiłku

●

uzupełnienie diety odchudzającej

•

wspomaganie przyrostu masy mięśni

[illegible]

Zalecany sposób użycia:
Podzielić dawkę na 5 g (jeśli niepełne (licząc od herbatki) na około 30 do 60 minut przed jedzeniem krótkimi wysiłkami. Można podawać kreatynę w postaciach wysiłku dłuższego niż kilka minut, ewentualnie w przerwach między postawianymi jej wysiłkami. Optymalnie do stymulacji wyniku jest jednak podawanie kreatyny przez okres na 3 dni przed wysiłkiem oraz na krótko przed jego rozpoczęciem (30 do 60 minut). Nie stosować takiej ilości kreatyny wyżej dwukrotnie w ciągu tygodnia (około 5-30 g w zależności od czasu wysiłku, aktualnej sytuacji, itp.). Do stymulacji przynosi najwięcej korzyści kreatynę nieprzerwanie przynajmniej 30 dni w dawkach około 100 mg na 1 kilogram masy ciała (np. dla wagi 70 kg jest to 7 g).