Creatine CREAPURE gelules 1g

Product Name: Creatine CREAPURE gelules 1g

Manufacturer: PRO NUTRITION

Model Number: 100 gélules

Créatine monohydrate CREAPURE Creapure ® en gélules
La créatine Creapure ® est une créatine micronisée étant produite par un procédé de fabrication breveté et est considéré comme la plus pure créatine monohydrate disponible sur le marché. Creapure ® est une marque déposée, étant le haut de gamme de la créatine monohydrate dans le monde entier. Creapure ® satisfait même les consommateurs les plus exigeants en termes de qualité et efficacité.

- Label Creapure ® -> preuve de qualité
- Augmentation du volume musculaire
- Augmentation de l'explosivité, de la force et de la récupération
- Plus de force musculaire et de puissance
- Résistance à l’effort plus élevée
- Augmente les réserves d’énergie cellulaire disponibles lors des contractions musculaires
- Meilleure concentration
- Fatigue réduite, temps de récupération plus court
- Performances améliorés
- Fabriquée conformément aux procédures ISO9001 et HACCP (sureté alimentaire)

La créatine est le produit le plus documenté disponible sur le marché. La créatine augmente la production du corps de l'adénosine triphosphate (ATP). ATP joue un rôle central dans la gestion de l'énergie de la cellule et est un élément important pour la synthèse de l'ADN et l'ARN. La créatine augmente le volume des cellules musculaires et a été scientifiquement prouvé qu’elle stimule la reprise, l'efficacité et l'explosivité. La créatine est une substance produite par le corps qui est présente dans chaque cellule humaine. Elle fonctionne comme un entrepôt de l'énergie. La créatine est

PRO NUTRITION

Creatine CREAPURE gelules 1g

nécessaire pour l'effort physique et mental.
Dans l'organisme, la créatine est synthétisée à partir des acides aminés glycine, arginine et méthionine, principalement dans le foie, les reins et le pancréas, et elle est transporté de là à toutes les cellules dans le corps via la circulation sanguine. La grande majorité de la créatine (env. 95%) est stockée dans les muscles squelettiques. La créatine est principalement impliquée dans la contraction musculaire. Elle augmente les réserves d'énergie cellulaire disponibles lors des contractions musculaires.

La créatine est une substance naturelle présente dans la viande rouge et le poisson. La quantité que vous recevez par le régime alimentaire est extrêmement limitée. En ajoutant la créatine monohydrate comme supplément vos muscles vont être plus robustes.

La créatine contribue à la fonction cérébrale et à la mémoire, participe à la formation des os et des cartilages, soutient le système immunitaire du corps et protège les cellules. Elle aide les sportifs être plus concentrés lors de leur entrainement.

Le stockage de créatine peut être amélioré par la prise de créatine avec des glucides, au lieu de simplement la prendre dans sa forme pure. L'ingestion de glucides augmente le taux de sucre dans le sang et donc la sécrétion d'insuline, une hormone endogène. La meilleure absorption de la créatine dans les muscles est attribuée à la stimulation des transporteurs de la créatine par l'insuline, donc il est préférable de consommer la créatine en combinaison avec des glucides.

Ingrédients: Créatine monohydrate (CREAPURE). Ingrédients inactifs: gélatine bovine, phosphate tricalcique (E341).

Mode d'emploi : On recommande de prendre 3 portions (3 gélules) par jour : 2 portions (2 gélules) 60 minutes avant effort physique et 1 portion (1 gélule) tout de suite après effort. La créatine doit toujours être prise avec des boissons sans caféine, comme l'eau, jus de fruits ou du thé chaud (ce qui améliore la solubilité). Assurez-vous de prendre la créatine avec suffisamment de liquide (en règle générale: 1 g créatine/100 ml de liquide). La boisson avec la créatine doit toujours être fraîchement préparé et consommé le jour même car la créatine ne reste pas stable longtemps dans les liquides. Ne pas prendre plus de 3g de créatine par jour. Ne pas dépasser 4 semaines de prise.

ATENTION ! Créatine et caféine La prise des doses élevées de caféine (5 mg par kg de poids corporel par jour) en même temps que la créatine annule l'effet ergogéniques (pour améliorer les performances) de la créatine. De petites quantités de caféine (par exemple, 1-2 tasses de café) ne semblent pas influencer de manière négative les effets de la créatine.

Présentation: Boîte de 100 gélules à 1g de créatine chaque.

Price: 21.90EUR

Availability: This product was added to our catalog on Monday, 07. May 2007