Dane aktualne na dzień: 29-03-2024 10:26

Link do produktu: https://transferfactor.pl/holistic-kreatin-kreatyna-monohydrat-kreatyny-400-g-p-339.html



Holistic Kreatin Kreatyna Monohydrat kreatyny 400 g

Cena	**90,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**2-10 dni roboczych**
Kod producenta	**7350012331566**
Producent	**Holistic**

Opis produktu

Holistic Kreatin - suplement diety. Czy lubisz trenować? Mamy coś dla Ciebie! Kreatyna zwiększa wydajność fizyczną przy krótkim, intensywnym i powtarzającym się wysiłku fizycznym, zwiększoną wydajność osiągniemy spożywając co najmniej 3 gramy na dzień. Kreatyna jest bardzo popularna wśród osób stale ćwiczących, jest obecnie jednym z najpopularniejszych dodatków. Kreatyna jest wytwarzana naturalnie przez wątrobę. W Naszym organizmie jest średnio 3,5-4 g kreatyny na kilogram masy mięśniowej, ale mięśnie mogą pomieścić do 5 gramów jeśli dodajemy suplement z kreatyną.

Najlepiej korzystać z suplementu kreatyny przez 8 tygodni przed dużym wysiłkiem (np. zawodami sportowymi), lub gdy przeprowadzamy ciężkie treningi wytrzymałościowe lub siłowe i potrzebny jest dodatkowy impuls. Dobrze jest robić co najmniej 4-tygodniowa przerwa w suplementacji, aby uzyskać ten sam efekt przy następnym korzystaniu z suplementu.

Skład: 100% Monohydrat kreatyny.

Zawartość opakowania: 400 g

Dawkowanie dla dorosłych: 3-6 g (około 1-2 łyżeczki), zmieszać z 200-400 ml wody, w trakcie lub po wysiłku. Najlepiej rozpuścić w ciepłym płynie. Popularną praktyką jest „nasycanie" kreatyną. Stosujemy 3-6 g (około 1-2 łyżeczki) 4 razy dziennie przez 4 dni, po tym czasie kontynuujemy 3-6 g (około 1-2 łyżeczki). Zalecana dawka nie powinna zostać przekroczona. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Unikać spożywania kreatyny w okresie ciąży i karmienia piersią.

Unikać łączenia kreatyny z kofeiną gdyż może to spowodować nadmierną czynności ośrodkowego układu nerwowego.

Magazynowanie: Przechowywać w miejscu suchym i niedostępnym dla małych dzieci.

Kraj produkcji: Szwecja.

PROSIMY NIE ŁACZYĆ PRODUKTÓW HOLISTICA Z INNYMI W JEDNYM ZAMÓWIENIU