



- **Creatina purissima certificata HPLC**
- **Fornisce energia esplosiva**
- **Incrementa la massa magra e la forza**
- **Favorisce il recupero muscolare**

Confezioni

Barattolo da 200 g, 400 g

Gusti

Neutro

Indicazioni

Per tutti coloro che desiderano aumentare la massa e la forza muscolare, migliorare il recupero dell'ATP e garantirsi la possibilità di allenamenti più frequenti ed intensi.

Modalità d'uso

3 g (1 cucchiaino da caffè) al giorno ma, a seconda del parere del medico sportivo o preparatore atletico in vista degli impegni più importanti e per allenamenti intensi dove la componente forza viene più stimolata, può essere utile assumerne 6 g al giorno. In tal caso il medico o il preparatore possono prevedere di fare una prima settimana di carico con dosaggi rapportati ad ogni 10 kg di peso corporeo dell'atleta, dimezzando il dosaggio nella settimana successiva e quindi ancora dimezzandolo nella terza settimana. Sono consigliabili poi due settimane di sospensione prima di ripetere un eventuale nuovo ciclo. Un'altra metodologia di assunzione può prevedere una settimana di carico con dosaggio rapportato ad ogni 10 kg. di peso corporeo e quindi 6 settimane di mantenimento con un dosaggio di 6 g al giorno.

È consigliabile frazionare il dosaggio in 1 o più somministrazioni durante il giorno, lontano dai pasti principali, diluendo il prodotto con acqua o altro liquido arricchiti da zuccheri.

Ingredienti

Creatina monoidrato

Informazioni Nutrizionali

Crystal Creatina Powder

Informazioni Nutrizionali per dose (3 g)

Valore Energetico 0 Kcal / 0 Kj, **Proteine** assenti, **Carboidrati** assenti, **Grassi** assenti, **Creatina monoidrato** 3 g

Crystal Creatina Powder 100 è un integratore di purissima creatina monoidrato della migliore qualità farmaceutica. La creatina è un amminoacido normalmente sintetizzata nel fegato a partire dagli amminoacidi arginina, glicina e metionina. Il 95% delle riserve organiche di creatina è reperibile nel muscolo scheletrico mentre il restante 5% è distribuito fra cuore, testicoli, cervello e retina.

È assorbita nei muscoli dove svolge un ruolo essenziale nella produzione energetica cellulare come creatin fosfato (fosfocreatina). La fosfocreatina è quindi una fonte energetica di riserva particolarmente importante all'inizio dell'esercizio quando la produzione di ATP è più bassa. Senza ATP la contrazione muscolare non sarebbe possibile; infatti la creatina immagazzinata nelle cellule muscolari come fosfocreatina è utilizzata per coadiuvare la produzione d'energia cellulare utile alla contrazione muscolare.

Un apporto ottimale di creatina monoidrato può assicurare allo sportivo:

- Un aumento della massa e della forza muscolare
- Una ricostruzione dell'ATP e quindi un recupero più veloce
- La possibilità di allenamenti più intensi ed il miglioramento di ogni tipo di prestazione particolarmente negli sport di forza e velocità.
- Un'eliminazione più rapida dei livelli di lattato.

La capacità dell'organismo di assorbire creatina esogena, assunta cioè dall'esterno come integratore, è stato dimostrato essere favorito dall'assunzione in concomitanza di zuccheri semplici (destrosio, succo d'uva).