

SUPPLEMENT

Creatine Monohydrate

Quick Info

- X laktosefrei
- X glutenfrei
- X säurefrei
- X ohne Süsstoffe
- X ohne künstliche Farbstoffe
- X ohne Konservierungsmittel
- X vegan



Produktebeschreibung

Kreatin steigert die körperliche Leistung im Rahmen kurzzeitiger, intensiver körperlicher Belastung (z.B. Sprint, Krafttraining). Creatine Monohydrat enthält als einzige Zutat reines Kreatin-Monohydrat und ist vollkommen geschmacksneutral.

Kreatin wird üblicherweise über Fleisch und Fisch vom Körper aufgenommen und in den Muskelfasern als Kreatin-Phosphat gespeichert. Für eine wirksame Einlagerung und entsprechende Wirkung ist eine mehrwöchige Einnahme notwendig.

Eine Supplementierung mit Kreatin steigert die Energiereserven in den Muskelzellen, erhöht die Kraftleistung und ermöglicht so ein intensiveres Training.

Vorteile

- **Mehr Kraft- und Schnellkraft bei kurzen intensiven Belastungen**
- **verbesserte Trainingsleistung**
- **Unterstützung beim Muskelaufbau durch effizienteres Training**
- **schnellere Regeneration in Kombination mit Proteinen bei intensiver Belastung**

Anwendung

Im hochintensiven Intervallsport. Zur Beigabe in Getränke, Shakes oder sonstige Lebensmittel. Einnahme idealerweise zusammen mit Kohlehydraten, verteilt auf 2 Portionen. 2 x 1 Messlöffel (3.3 g)

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Nicht geeignet für Kinder und Jugendliche im Wachstum. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

SUPPLEMENT

Creatine Monohydrate

Seite 2

Zutaten

Kreatinmonohydrat.

Aroma

Neutral

Gebinde

Dose 280 g (85 Tagesrationen)

Nährwerte

TYPISCHE NÄHRWERTE		3.3 G (= 1 TAGESRATION*)
Kreatin		3000 mg

Geschmacksneutrales Kreatinmonohydrat als Nahrungsergänzungsmittel für intensive Muskelanstrengungen erwachsener Sportler.

Made in China, abgefüllt in der Schweiz.

Sponser Sport Food AG
CH-8832 Wollerau
www.sponser.ch

Sponser Europe GmbH
D-88131 Lindau
www.sponser.de

20005/02