



Crea Powder 500Gr

Codice: 1293

€ **29,89** ~~€ 49,99~~ - 40%



100% creatina monoidrato, funzionale per incrementare le prestazioni fisiche in caso di attività ripetitive, ad alta intensità e di breve durata

- Incrementa le prestazioni fisiche in caso di attività ripetitive;
- Migliora la potenza massima durante l'esercizio;
- Riduce l'insorgenza della sensazione di fatica;
- Contiene 3000 mg di creatina monoidrato per dose;
- Moltissimi studi scientifici a supporto della sua utilità.

CreaPOWDER apporta 100% creatina monoidrato, ed è indicato per sportivi adulti che praticano esercizio fisico intenso: la creatina è infatti in grado di incrementare le prestazioni fisiche nel caso di attività ripetitive, migliora la potenza massima durante l'esercizio e riduce l'insorgenza della sensazione di fatica. È uno dei supplementi sportivi con il maggior numero di studi scientifici a sostegno della sua efficacia.

La creatina (dal greco ????? = carne) è un derivato amminoacidico naturalmente presente nel nostro organismo. La sua concentrazione aumenta al crescere della massa muscolare. È presente in alimenti di origine animale, ma viene anche prodotta dal nostro organismo a livello epatico, renale e pancreatico. Una volta sintetizzata o assunta tramite dieta o integrazione, viene captata dal tessuto muscolare e stoccata appunto all'interno dei muscoli. La creatina, infatti, fosforilata in fosfocreatina, costituisce uno dei depositi energetici muscolari, utilizzata per contrazioni muscolari rapide ed intense. Dal punto di vista metabolico interviene per soddisfare le richieste del metabolismo anaerobico lattacido. In ambito sportivo viene utilizzata come supporto ergogenico, ma risulta avere anche azione antiossidante e cardioprotettiva. A livello pratico permette un miglior recupero tra le serie (sala pesi o calisthenics) e tra le ripetute per atleti di velocità, un risparmio di glicogeno e una migliore compensazione tra gli allenamenti.

L'assunzione di creatina è sicura? Posso davvero assumerla per lunghi periodi?

L'eccesso di creatina è considerato sicuro, in quanto anche se abbondante questa molecola non può essere convertita in acidi grassi. La letteratura scientifica riporta la sua efficacia se assunta per periodi di tempo continuativi, senza effetti collaterali.

Per chi è consigliata l'assunzione di creatina?

Gli effetti ergogenici e ipertrofici della creatina monoidrato non trovano utilità solo nella pratica del bodybuilding e della palestra, ma anche in altre attività sportive, come il cross training, il powerlifting, le discipline dell'atletica di velocità (come i 100 e i 200 metri piani), la corsa ad ostacoli, il calisthenics e tanti altri.

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/crea-powder-500gr>

Informazioni Nutrizionali

Informazioni nutrizionali Per 1 misurino (3,4 g)

Creatina

3 g

Ingredienti

creatina monoidrato.

Modalità D'uso E Assunzione

aggiungere 1 misurino (3,4 g) in un bicchiere d'acqua o altra bevanda ed assumere una volta al giorno preferibilmente ai pasti.

Il Nostro Consiglio

Le raccomandazioni per il suo utilizzo si limitano ad indicare l'assunzione ottimale NON a stomaco vuoto e per periodi di tempo continuativi, meglio se in concomitanza all'assunzione di altri nutrienti. L'eccesso di creatina è considerato "sicuro", in quanto anche se abbondante questa molecola non può essere convertita in acidi grassi.

Per l'assunzione la letteratura consiglia due diverse strategie:

CON ASSUNZIONE UNIFORME: 3-5 g di creatina al giorno

CON FASE DI CARICO: picco di assunzione da 1 settimana a 20 giorni con 20 g / giorno (da suddividere in 4 assunzioni giornaliere di 5g ciascuna); seguita da fase di mantenimento a 3-5 g al giorno in modo costante.

Dubbi frequenti

È normale che il mio prodotto a base di creatina non si scioglia del tutto? Cosa posso fare?

Nonostante la creatina sia uno dei supplementi sportivi più conosciuti e più utilizzati, con molteplici anni di studi scientifici a supporto dell'efficacia, è una sostanza che presenta un unico limite, ovvero la solubilità. Per sua natura, infatti, la creatina in forma MONOIDRATO tende a rimanere in sospensione, ovvero non sempre si riesce a sciogliere completamente. È quindi consigliabile sempre agitare bene lo shaker prima di bere, in modo che non resti sul fondo.

Una valida alternativa per aggirare eventualmente questo problema è quello di scegliere forme alternative di Creatina, ovvero in compresse.

Prendo le proteine in polvere. Posso assumere in concomitanza anche CreaPOWDER?

Certamente. Non c'è alcuna controindicazione nell'associare la creatina alle proteine in polvere, anzi: le consigliamo in associazione per il raggiungimento del fabbisogno proteico ed il mantenimento di una composizione corporea ideale.

Devo prendere CreaPOWDER tutti i giorni, anche quando non mi alleno?

Sì: la creatina non è nello specifico un pre-workout, ed i benefici derivati dalla sua assunzione si manifestano quando viene assunta in continuativo (quindi senza interruzioni).

Caratteristiche

Marca

Yamamoto Nutrition

Formato

500Gr

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/crea-powder-500gr>