



Createne 500Gr

Codice: 1457

€ **25,43** ~~€ 33,90~~ - 25%



Integratore di Creatina monoidrato (Creatina Pura Creapure®).

Createne contiene la forma più pura della Creatina, quella monoidrato (Creatina Pura Creapure®). La Creatina è un derivato aminoacidico altamente energetico presente in molti alimenti, soprattutto nella carne e nel pesce (200 g di carne rossa apportano circa 1 g di creatina). La creatina viene sintetizzata dal fegato a partire dall'arginina, dalla S-adenosil metionina e dalla glicina e nella forma fosforilata (fosfocreatina-PCr) ha il compito di trasportare l'energia (ATP) nelle cellule migliorando i livelli e le riserve energetiche muscolari.

Circa il 95% della creatina presente nel corpo è immagazzinata nel muscolo scheletrico: due terzi di tale percentuale è depositata come fosfocreatina (PCr), mentre la parte rimanente in forma libera. Biochimicamente parlando, per rigenerare ATP, durante e dopo uno sforzo fisico, serve energia e questa viene ceduta in funzione di quanto PCr è disponibile nel muscolo. Con l'esaurimento delle scorte di PCr durante l'esercizio intenso, la disponibilità di energia diminuisce a causa della incapacità di risintetizzare ATP nella quantità richiesta per continuare l'esercizio ad alta intensità. Di conseguenza, la capacità di mantenere costante il livello di sforzo diminuisce.

Con l'aumento del contenuto di creatina muscolare, attraverso una sua integrazione, la disponibilità di PCr cresce e di conseguenza viene aumentata la velocità di risintesi di ATP durante e dopo l'esercizio ad alta intensità e di breve durata. La Creatina, quindi, aumenta le capacità di recupero, dona ai muscoli più volume, aumentando la soglia della fatica e dell'energia, soprattutto in caso di attività ripetitive, di elevata intensità e di breve durata.

Ingredienti Caratterizzanti | Valori medi

per dose giornaliera 3,4 g

Creatina
3 g

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/createne-simplex-500gr>



Caratteristiche

Marca
Formato

Anderson
500Gr

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/createne-simplex-500gr>