



## Creatina 200 Mesh 500Gr

Codice: 3881

€ 31,92 ~~€ 39,90~~ - 20%



Integratore di Creatina moidrato ad assimilazione veloce

100% creatina 200 Mesh

Senza eccipienti

Migliora le prestazioni fisiche in attività? ripetitive di elevata intensità? e di breve durata (3 g/giorno)

### Creatina 200 Mesh

La creatina è un composto intermedio del metabolismo energetico intetizzato a partire da L-arginina, glicina e L-metionina. Viene prodotta dal fegato ed è utilizzata a livello muscolare per rigenerare ATP (adenosina trifosfato) durante i primi secondi della contrazione muscolare. La sua funzione è quindi quella di mantenere le riserve energetiche cellulari del muscolo scheletrico, dove viene immagazzinata sia in forma libera che in forma fosforilata. È ideale sia per il pre che per il post-workout, soprattutto nelle attività con metabolismo anaerobico alattacido come nei lavori di forza in palestra. La creatina incrementa le prestazioni fisiche in caso di attività ripetitive, di elevata intensità e di breve durata. L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera minima di 3 g di creatina.

Modalità d'uso: sciogliere un misurino di prodotto (3 g) una volta al giorno in almeno 100 ml di acqua, preferibilmente lontano dai pasti o 30 minuti prima di un allenamento intenso. Per gli sportivi l'apporto giornaliero può arrivare a 2 misurini al giorno (6 g) per non più di un mese consecutivo. Per la presenza di creatina il prodotto è destinato ai soli adulti. Non utilizzare in gravidanza.

### Informazioni Nutrizionali

CREATINA 200 mesh 500g

Gusto:

Porzione:

**Plus Power Supplements**

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/creatina-200-mesh-500gr>



3 g

Per porzione  
%VNR\*

Creatina monoidrato 200 Mesh  
3 g

\*VNR: Valori Nutritivi di Riferimento

**INGREDIENTI:**

Creatina monoidrato micronizzata 200 Mesh. SENZA GLUTINE.

**MODALITÀ D'USO:**

Sciogliere un misurino di prodotto (3 g) una volta al giorno in almeno 100 ml di acqua, preferibilmente lontano dai pasti o 30 minuti prima di un allenamento intenso. Per gli sportivi l'apporto giornaliero può arrivare a 2 misurini al giorno (6 g) per non più di un mese consecutivo.

**AVVERTENZE:**

Per la presenza di creatina il prodotto è destinato ai soli adulti. Non utilizzare in gravidanza. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera raccomandata. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni di età.

**NOTE AGGIUNTIVE:**

Queste informazioni vengono presentate solo a scopo illustrativo. Le indicazioni e i valori sulla confezione del prodotto reale avranno sempre la precedenza su tutte le linee guida della scheda informativa.

**Caratteristiche**

Non contenenti  
Marca

Why Sport

**Plus Power Supplements**

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/creatina-200-mesh-500gr>