



Creatina+ extra gold 100Gr

Codice: 4001

€ 14,40 ~~€ 18,00~~ - 20%



Integratore di Creatina monoidrato Kyowa

La creatina, che si trova naturalmente nel corpo, svolge un ruolo cruciale nel metabolismo energetico. Se è necessaria energia, l'ATP (adenosina trifosfato = valuta energetica della cellula) viene convertito in ADP (adenosina difosfato). Alla fine, il corpo trasforma l'ADP in ATP utilizzando l'energia derivata dal cibo, ma ciò richiede tempo e le cellule muscolari possono immagazzinare solo una quantità sufficiente di ATP per consentire alcuni secondi di lavoro ad alta intensità.

La creatina (naturalmente prodotta dal nostro organismo o ingerita) viene depositata nei muscoli principalmente sotto forma di fosfocreatina. La fosfocreatina è coinvolta nel processo per ritrasformare l'ADP in ATP, migliorando la conversione di queste due molecole, incrementando l'energia disponibile per lo sforzo fisico.

La creatina svolge un ruolo universalmente riconosciuto nel permettere un incremento delle prestazioni fisiche in caso di attività ripetute, di elevata intensità e di breve durata.

Sono molti, infatti, i vantaggi derivanti dalla somministrazione di questo amminoacido. Crescita muscolare, aumento della potenza, della forza massima e resistente e diminuzione dei tempi di recupero, sono solo alcuni degli effetti attribuiti all'assunzione degli integratori che la contengono.

La creatina non è solo per culturisti e atleti di fitness. È l'integratore perfetto per tutti gli sport che richiedono esplosioni ripetute della massima potenza, come calcio, basket, baseball, hockey, nuoto, atletica leggera e molti altri. Per performare costantemente al tuo livello più alto, si ha bisogno di una quantità sufficiente di creatina nel corpo.

La nostra scelta di utilizzare creatina monoidrato ha delle basi solide: in 100 grammi di prodotto troviamo circa l'88% di creatina pura, mentre in altre tipologie tale percentuale risulta molto inferiore (poiché maggiori sono le dimensioni delle molecole associate, ad es. citrato o fosfato, rispetto all'acqua).

Questa tipologia di creatina, inoltre, è stata una delle prime forme ad essere introdotta sul mercato; è la più utilizzata, quindi la più studiata.

Creatina+ ExtraGold contiene creatina Creapure®, il marchio di creatina monoidrato più pura presente nel mercato e prodotta in Germania.

Creapure® garantisce un continuo elevato livello qualitativo e ogni lotto viene analiticamente controllato prima di essere spedito. Creapure® è l'unica creatina prodotta nell'emisfero occidentale e quindi continuamente prodotta secondo rigorosi standard tedeschi ed europei.

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/creatina-extra-gold-100gr>



Tutte le fasi del processo di produzione, infatti, sono continuamente monitorate e ben documentate, per una qualità costante, affidabile e insuperabile.

Creapure® è vegano, kosher e certificato halal.

Indicazioni d'uso:

Alle dosi suggerite, il prodotto non presenta controindicazioni anche per uso prolungato. A dosi elevate (oltre 15 g al giorno) e per tempi prolungati, la creatina può indurre un incremento del peso corporeo (3% ed oltre). Tale aumento è dovuto ad una idratazione del muscolo scheletrico di natura reversibile (la sospensione dell'assunzione riconduce al peso originario entro 5-7 giorni). Disciogliere la polvere preferibilmente in acqua oligominerale. La creatina è instabile in bevande o ambiente acido.

SPORT: il prodotto è particolarmente indicato per tutti coloro che praticano lo sport assiduamente. L'assunzione continuata di creatina per almeno una settimana migliora la prestazione fisica (breve, intensa, ripetuta), riduce i tempi di recupero.

Dosi: assumere 3-4 (1-1,5 misurini, 3-4 compresse) g di prodotto, spartiti tra prima e dopo l'allenamento o la gara. Iniziare l'assunzione 6-8 settimane prima delle gare importanti.

VITA QUOTIDIANA: il prodotto è indicato nei casi di astenia, debolezza e dolori muscolari. Utile per integrare diete che prevedono un ridotto consumo di carne. Il miglioramento della prestazione fisica dopo assunzione di creatina è stato dimostrato anche in soggetti anziani (maschi, di età compresa tra i 60 e gli 82 anni).

Dosi: 3 g (1 misurino o 3 compresse) nel corso della giornata. Assumere, preferibilmente, a stomaco vuoto.

VALORI NUTRIZIONALI

Per porzione: 3 g

Creatina monoidrato

3 g

INGREDIENTI

Creatina Monoidrato.

Modo d'uso

Si consiglia l'assunzione di 3 g disciolti in abbondante acqua.

Avvertenze

L'assunzione non deve superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata ed un sano stile di vita. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni.

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/creatina-extra-gold-100gr>



Caratteristiche

Non contenenti

Tipologia alimentare

Marca

Vegano/Vegetariano

+Watt

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/creatina-extra-gold-100gr>