



Creatina+ gold 350Gr

Codice: 3438

€ 30,40 ~~€ 38,00~~ - 20%



Integratore di pura Creatina monoidrato

La creatina è una sostanza naturalmente presente nell'organismo umano. E' localizzata principalmente nei muscoli scheletrici (95%), mentre una piccola parte si trova nel cuore e nel cervello. Tali organi tuttavia, non sono in grado di produrre creatina: il loro fabbisogno (2 gr al giorno in condizioni normali) è coperto in parte dalla sintesi a livello epatico (1 gr) ed in parte dalla creatina presente negli alimenti a base carnea (la creatina è virtualmente assente nei vegetali). La creatina assunta per via orale passa rapidamente nel sangue e quindi nei muscoli.

A livello muscolare le funzioni della creatina sono molteplici:

- 1) ristabilire prontamente (come fosfocreatina) le riserve energetiche utilizzate durante l'attività fisica;
- 2) facilitare il trasporto e la diffusione di energia;
- 3) stimolare moderatamente la sintesi proteica.

Tali proprietà sono esaltate dall'aumento dei livelli di creatina nei muscoli ottenibile assumendo creatina regolarmente per periodi più o meno prolungati (Richard B.K. et al. 2019. International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine).

Nella creatina monoidrato ad ogni molecola di creatina è associata una molecola d'acqua.

La nostra scelta di commercializzare solo creatina monoidrato è stata guidata da una serie di motivazioni a carattere scientifico. Innanzitutto, la creatina monoidrato è, tra le creatine presenti sul mercato, quella con la più alta percentuale di creatina pura (ad esempio se in 5 g di creatina monoidrato troviamo 4,4 grammi di creatina base nella creatina citrato ne troviamo solo 2 grammi).

Una delle critiche mosse alla creatina monoidrato riguarda un eventuale minore assimilabilità della stessa. È una critica, questa, del tutto infondata: una volta sciolta in acqua la creatina, di qualunque tipo sia, vede separarsi la creatina base dalle altre molecole che la affiancano e, in termini di assimilazione da parte del muscolo, è solo la creatina base che viene assimilata. Inoltre, rispetto alle altre creatine, la creatina monoidrato è stata la prima ad essere introdotta sul mercato e quindi quella su cui esiste un quantitativo più alto, quindi più attendibile, di studi clinici.

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.

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/creatina-gold-350gr>



Dosi: assumere 3-4 g (1-1,5 misurini) 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) 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 di prodotto 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.

Caratteristiche

Non contenenti

Tipologia alimentare

Marca

Formato

Vegano/Vegetariano

+Watt

350Gr

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/creatina-gold-350gr>