



## Glucocreatina+ 210Cpr Mastic

**Codice:** Glucocreatina+-210Cpr Mastic

€ 19,20 ~~€ 24,00~~ - 20%



Integratore di creatina monoidrato con aggiunta di destrosio

Gluco creatina+ Compresse masticabili è un integratore alimentare a base di glucosio e creatina.

Gluco Creatina+ Compresse Masticabili può essere definita una “creatina rinforzata, energetica” per l’aggiunta di glucosio. La creatina gioca un ruolo fondamentale nella produzione di energia a livello muscolare ed è naturalmente presente nell’organismo umano. È localizzata principalmente nei muscoli scheletrici (95% del totale dell’organismo), che tuttavia non sono in grado di produrre creatina: il loro fabbisogno (2 g al giorno in una persona di peso medio) è coperto in parte dalla sintesi a livello epatico (1 g) 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 dove esercita varie azioni tra cui:

- ristabilire prontamente (come fosfocreatina) le riserve energetiche utilizzate durante l’attività fisica;
- facilitare il trasporto e la diffusione di energia;
- 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.

Per quanto riguarda la presenza del glucosio nel prodotto, ricordiamo che tale zucchero è il più importante in natura in termini energetici. Il glucosio è infatti la fonte primaria per la produzione di energia che avviene attraverso i ben noti processi di glicolisi anaerobica (senza l’utilizzo di ossigeno) ed aerobica (con utilizzo di ossigeno). Valori di glucosio nel sangue (glicemia) compresi tra 65 e 100 mg per 100 ml sono considerati normali. Al di sotto ed al di sopra di tali valori si va incontro a situazioni di ipoglicemia ed iperglicemia che caratterizzano varie situazioni di natura fisiologica e patologica.

Il glucosio assunto con la dieta entra nel sangue velocemente (minuti). I livelli di glucosio nel sangue (glicemia) regolano la produzione di insulina, che, a sua volta, regola l’entrata nei muscoli di questo zucchero. La risposta del muscolo scheletrico all’insulina non sta solo nel maggiore assorbimento di glucosio, ma anche di altri nutrienti presenti nel sangue come aminoacidi e creatina. In altri termini, il glucosio funge da sistema di trasporto indiretto di molti nutrienti all’interno del muscolo.

L’associazione creatina-glucosio crea una sinergia nei ruoli di tali sostanze, caratterizzata soprattutto da un rinforzo nell’azione della creatina. Glucosio e magnesio sono di fatto in grado di facilitarne l’assorbimento e gli effetti a livello muscolare.

Indicazioni d’uso:

**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 e ripetuta), riduce i tempi di recupero e ritarda la

**Plus Power Supplements**

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/glucocreatina-210cpr-mastic>



produzione di acido lattico.

Dosi: assumere dalle 6 alle 12 compresse al giorno tra prima e dopo l'allenamento/gara.

VITA QUOTIDIANA: il prodotto è indicato nei casi di astenia, debolezza e dolori muscolari. Utile per integrare diete con totale o parziale assenza di prodotti carnei (vegetariane). Indicato nella terza età, ove il consumo di carne è generalmente ridotto.

Dosi: assumere 6 compresse al giorno nell'arco della giornata.

Confezione: 210 compresse masticabili

#### Informazioni nutrizionali

1 dose = 6 compresse

Valore energetico

67 KJ / 16 Kcal

Grassi

0 g

di cui: Acidi grassi saturi

0 g

Carboidrati

4 g

di cui: Zuccheri

4 g

Proteine

0 g

Sale

0 g

Creatina monoidrato\*

3 g

#### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/glucocreatina-210cpr-mastic>



**Caratteristiche**

Non contenenti

Marca

Formato

+Watt

210Cpr masticabili

**Plus Power Supplements**

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/glucocreatina-210cpr-mastic>