



## Real Creatine 500Gr

Codice: 519

€ **20,88** ~~€ 53,99~~ - 61%



Integratore di Creatina monoidrato in polvere

La creatina è un composto presente in natura che si trova in piccole quantità in alcuni alimenti come carne e pesce. È disponibile anche come integratore alimentare. La creatina viene immagazzinata nei muscoli sotto forma di fosfocreatina e viene utilizzata come fonte di energia durante attività ad alta intensità e di breve durata come il sollevamento pesi e lo sprint. È anche comunemente usato come integratore da atleti che cercano di aumentare la forza e le prestazioni atletiche. Se assunta come integratore, la creatina viene tipicamente utilizzata in una fase di carico (20 grammi al giorno per 5-7 giorni) seguita da una fase di mantenimento (3 grammi al giorno).

Uso raccomandato: 1 porzione 30-45 minuti prima dell'allenamento oppure durante la giornata

### VALORI NUTRIZIONALI

Per porzione: 3 g (1 misurino)

Creatina monoidrato

3000 mg

### INGREDIENTI

Creatina Monoidrato.

Modo d'uso

### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/real-creatine-500gr>



Si consiglia l'assunzione di 3 g di prodotto disciolto in acqua assunti una volta al giorno.

#### 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

Marca

Self Omninutrition

#### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/real-creatine-500gr>