DG NUTRITION

CREACOMPLEX®

100 % CREATINE MONOHYDRATE POWDER

MUSCLE RECOVERY · INCREDIBLE POWER · NEW ADVANCED FORMULA · QUALITY GUARANTEE

INFORMÁCIE O PRODUKTE

CREACOMPLEX

100% CREATINE MONOHYDRATE POWDER

STRONG ANABOLIC ANTICATABOLIC FORMULA

250, 500 g

VÝHODY

- ***Podporuje rast svalov***
- ***Zvyšuje silu a výkon***
- ***Zlepšuje regeneráciu***
- ***Okamžité doplnenie energie***
- ***Stimuluje tvorbu svalového glykogénu***

INFORMÁCIE O PRODUKTE

Creacomplex predstavuje čistý 100 % mikronizovaný kreatín. Kreatín zvyšuje fyzickú výkonnosť v priebehu krátkodobých po sebe nasledujúcich dávok veľmi intenzívneho tráningu. Pri pravidelnom užívaní sa dostavia trvalé kvalitné svalové prírastky a extrémny nárast sily a výkonu. Až 95 % kreatínu, ktorý sa vyskytuje v tele sa nachádza vo svalstve. Napomáha v zásobovaní každej bunky energiou, v prvom rade však svalových buniek tým, že zvyšuje tvorbu adenozýn-trifosfátu (ATP), ktorý slúži ako energetická zásoba na bunkovej úrovni a ktorý okrem iného zabezpečuje aj stiahnutie svalu. Jedinečná mikronizovaná štruktúra tohto kreatínu spôsobuje 100 % rozpustnosť účinnej látky a jej lepšiu a rýchlejšiu vstrebateľnosť a následne využiteľnosť. Svojou kvalitou splní aj očakávania náročných borcov.

ODPORÚČANE DÁVKOVANIE

Správne užívanie kreatínu sa rozdeľuje do dvoch základných fáz, ktorými sú nasycovacia fáza a udržiavacia fáža. Podľa vedeckých výskumov nasycovacia fáza kreatínu je nesmiere dôležitá pre svalový rozvoj.

1. NASYCOVACIA FÁZA

Samotná nasycovacia fáza kreatínu je veľmi dôležitá pre kvalitný svalový rozvoj a rapídny nárast sily. Ideálna doba nasycovacej fázy kreatínu sa pohybuje v rozmedzí 5 až 7 dní. Počas týchto dní sa kreatín v odporúčaných dávkach 20 g až 30 g denne v pravidelných dávkach. Ideálna odporúčaná jednorázová dávka je 5 g kreatínu (1 čajová lyžička).

IDEÁLNE DÁVKOVANIE:

• Ráno • Pred tréningom • Po tréningu • Večer

2. UDRŽIAVACIA FÁZA

Udržiavacia fáza kreatínu predstavuje dennú dávku v rozmedzí 3 g až 5 g. Ideálne je užívať kreatín spolu so sacharidovým nápojom. Keďže je udržiavacia dávka malá, odporúča sa užívať len 1x denne. Odporúčaná doba udržiavacej fázy je 30 až 40 dní. Po ukončení udržiavacej fázy kreatínu je ideálne dať si prestávku 3 až 5 týždňov.

UŽÍVANIE KREATÍNU SPOLU SO SACHARIDOVÝM NÁPOJOM

Takýmto nápojom môže byť napríklad kvalitný džús, ovocná šťava. Podstat užívania kreatínu spolu s týmto nápojom spočíva vo vylúčení inzulínu a jeho funkcií v tele. Na každých 5 g kreatínu je potrebné použiť aspoň 100 ml kvalitného džúsu, šťavy. Rovnako je vhodné užívať kreatín spolu s proteínovým nápojom s vyšším obsahom sacharidov, kedy vieme docieliť rovnaký efekt.

ZLOŽENIE

L-leucín, L-glutamín, L-valín, citrulín malát, sacharóza, aróma podľa príchute, sójový lecitín. Konzervant: kyselina citrónová. Sladidlá: xylitol, sucralosa, acesulfam K.

ZLOŽENIE VÝROBKU	100 g	1 dávka
KREATÍN MONOHYDRÁT	100 g	5 g

UPOZORNENIE

Doplnok stravy. Nie je vhodné pre deti, tehotné ženy a kojace matky. Uchovávajte mimo dosahu detí. Skladujte v suchu pri teplote do 25 °C starostlivo uzavreté. Chráňte pred mrazom a slnečným žiarením. Výrobca neručí za škody spôsobené nevhodným použitím alebo skladovaním.