

ENERVIT Creatina Sport

To nejlepší pro dynamické a výbušné tréninky

Kreatin plní funkci zásoby energetických fosfátů ve svalových tkáních a doplňuje základní (univerzální) zdroj energie (ATP) potřebný pro svalové kontrakce. Kreatin zvyšuje fyzickou výkonnost při opakovaných krátkodobých intervalech vysoce intenzivního fyzického výkonu.

KDY A JAK POUŽÍT

Přijměte 7 tablet 60 minut před výkonem a zapijte. Pro co nejlepší vstřebání kreatinu jej kombinujte společně s Enervit PRE Sport.

ÚČINKY

Kreatin je vhodný zejména při intenzivních dynamických výkonech.

Kreatin zvyšuje fyzickou výkonnost při intenzivních opakovaných výkonech.

Optimalizuje dostupnost ATP pro svalové kontrakce, tím může významně přispět k výkonnosti svalů.

DOPORUČUJEME

Kreatin způsobuje značné zavodnění organismu natažením vody do svalů, proto je důležité, abyste současně s užíváním kreatinu navýšili pitný režim až o 2 litry tekutin denně. Před závodem kreatin vysaďte nejpozději tři dny před startem, abyste stačili nabytou vodu vyloučit a na závod tak byli oproti předchozím dnům lehčí.

NUTRIČNÍ HODNOTY

Nutriční hodnoty	100 g	7 tablet (1 tbl = 480 mg)
Energetická hodnota	328 kcal	11 kcal
Kreatin monohydrát (g)		100

SLOŽENÍ

Monohydrát kreatinu, zahušťovadlo: hydroxid propylcelulózy, protilegující látky: dioxid křemíku, stearát hořečnatý.

