

Maxx Creatine - 500 g

Kategorija: [Kreatin](#)

Dobavljivost: **predvidena dobava 23.09.2019**

Šifra: 2433

Cena: 12,53€ ~~17,90€~~



(slika je simbolična)

Tehnične Specifikacije

Naravni okus: Da

Vrsta embalaže: Plastična posoda

Vrsta pakiranja: Prašek

Masa: 500 g

Okus: Naravni okus

Kratek opis

Izdelek Maxx Creatine vsebuje čisti kreatin v prahu.

Izdelek **Maxx Creatine** vsebuje čisti kreatin v prahu. Je brez okusa in ne vsebuje barvil in sladil.

Kreatin povečuje telesno zmogljivost pri kratkih, zaporednih in zelo intenzivnih telesnih naporih. Koristni učinek se lahko doseže ob dnevnem vnosu 3 g kreatina.

Izdelek **Maxx Creatine** je namenjen posameznikom, ki se intenzivno ukvarjajo s športom.

Faza nalaganja pri kreatinu ni potrebna oz. je učinkovita le prva dva dni uporabe. Že tretji dan se namreč večina kreatina izloči z urinom. Prav tako h kreatinu ni potrebno dodajati različnih sladkorjev in substanc, ki pospešijo njegov transport. Res je, da bomo na tak način mišične celice nasičili prej, kot če uporabljamo le čisti kreatin, vendar bomo v nekaj dnevih popolnoma na istem. Ko je mišična celica enkrat nasičena, je nasičena in tako ali tako ni zmožna sprejeti dodatnega kreatina - ne glede na transport oz. dodane snovi (sladkorje). Dodane snovi ponavadi le prispevajo k stanjšani denarnici ali pa k veliki količini zdravju škodljivega sladkorja.

UPORABA:

do 3 g kreatina monohidrata dnevno. Dnevni odmerek je odvisen od količine mišične mase, tipa mišičnih vlaken, količine mesa v hrani ... Prvi odmerek zaužijemo zjutraj na tešče, 30 minut pred zajtrkom. Drugi odmerek zaužijemo 60 minut pred treningom, najbolje v bikarbonatnem mediju v kombinaciji z glutaminom.