

# Kreatyna Monohydrat 7NUTRITION CREAPURE

## 500g Siła Masa Creapure

### Galeria Produktu



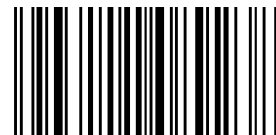
### Opis Produktu

Czym jest kreatyna?

Kreatyna od 7Nutrition zawiera niemiecki monohydrat kreatyny Creapure o 100% czystości z zastrzeżonym znakiem towarowym.

Kreatyna jest naturalną kombinacją trzech aminokwasów: l-glicyny, l-argininy oraz l-metioniny. Wytwarzana jest przez organizm z naturalnych, pełnowartościowych źródeł białek mięsa, takich jak ryby i czerwone mięso.

Kreatyna w organizmie zmienia się w fosforan kreatyny, który jest prekursorem substancji zwanej adenozynotrójfosforan (ATP), odpowiedzialnej za dostarczenie energii dla skurczu mięśni (95% kreatyny jest skumulowane właśnie w mięśniach). Inną zaletą jest to, że sama kreatyna jest źródłem paliwa. W rzeczywistości pierwszy wybór organizmu podczas wykonywania treningów beztlenowych (takich jak podnoszenie ciężarów) pada na wasze zapasy fosforanu kreatyny. Poprzez suplementację kreatyną można zwiększyć zapasy ATP, co daje więcej energii na treningu. Inną cechą kreatyny to właściwości anaboliczne, poprzez zatrzymanie wody, komórki mięśniowe są lepiej nawodnione co zwiększa ich możliwość syntezy białek. Drugą sprawą to większa ilość



jonów w tkance mięśniowej, dzięki temu komórka dąży do utrzymania stężenia substancji wewnątrz niej, co ułatwia transport glukozy i aminokwasów.

Tauryna - źródło i działanie

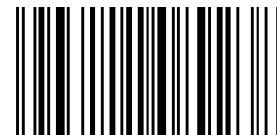
Tauryna wykazuje bardzo wiele dobroczynnych działań - jest to suplement, który wesprze prawidłowe funkcjonowanie organizmu zarówno początkujących sportowców jak również profesjonalistów. Dla sportowca część z nich będzie kluczowa w osiągnięciu coraz to lepszych wyników swoich ćwiczeń. Tauryna wpływa na wsparcie prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego poprzez wpływ na syntezę neuroprzekaźników. Oznacza to przyspieszenie przekazywania informacji pomiędzy Twoim mózgiem, a mięśniami. To wpłynie również na Twoje treningi - dzięki temu będziesz osiągał coraz to lepsze wyniki. Tauryna wspiera również utrzymanie procesów regeneracyjnych Twoich mięśni na odpowiednio wysokim poziomie.

Dla kogo przeznaczona jest kreatyna?

Jednym z pierwszych powodów, dlaczego trzeba rozpocząć przyjmowanie kreatyny jest fakt, że przyczyni się ona do zwiększenia ogólnej intensywności treningu, co oznacza, że można osiągnąć większy poziom rozwoju masy mięśniowej. Kreatyna pozwala ciężko trenować w siłowni w momencie, gdy w innych przypadkach trzeba by było zmniejszyć obciążenie lub zakończyć trening całkowicie, więc jest to bezpośrednia pomoc jeśli chodzi o budowanie mięśni. Należy pamiętać, że trzeba jeszcze nie tylko maksymalnie trenować, ale następnie też karmić ciało. Czyli po prostu dostarczyć tyle kalorii, aby bodziec treningowy został odpowiednio wykorzystany.

Drugim powodem użycia kreatyny dla poprawy wyników sportowych, jest jej zaangażowanie w sportach, które wymagają krótkich, dynamicznych, ale silnych skurczów mięśni. Tego typu działania będą opierać się przede wszystkim na systemie CP-ATP, więc poprzez zapewnienie w mięśniach zapasu fosforanu kreatyny. Dzięki temu po kilku dynamicznych zrywach, sprintach lub rwaniach poziom energii jest stały i stabilnie wspiera wysiłek.

Po trzecie, kreatyna będzie pozwalać trenować z większą częstotliwością, co oznacza również szybsze i bardziej znaczące stymulacje w rozwoju mięśni. Częstsze treningi czyli bodźce są w stanie stymulować mięśnie. Dlatego szybciej będzie rosnąć siła i masa



, pod warunkiem, że ciało ma okazję do pełnej regeneracji po każdym stresie treningowym, a kreatyna wspomogłoby ten proces regeneracji. Więc jeśli ktoś po treningu potrzebował kilku dni na pełną regenerację, to przy suplementacji kreatyną ten okres spadnie do 1-2 dni. Z czasem będzie to przekładało się na więcej treningów i będzie to różnica w wynikach pojawiająca się z miesiąca na miesiąc.

Czwarte miejsce na naszej liście powodów dlaczego należy rozważyć inwestowanie w kreatynę jako jeden z suplementów do budowania mięśni i dobrej sylwetki to fakt, że kreatyna potrafi zwiększyć poziom przemiany materii. Jeżeli szukasz suplementu do rozbudowy siły i masy, i redukcji zbędnej tkanki tłuszczowej bez użycia zabronionego dopingu farmakologicznego to kreatyna jest najlepszym rozwiązaniem i szybko zobaczysz postępy! Kreatyna może wspomóc skuteczny sposób redukcji tkanki tłuszczowej, jakim jest przeplatanie sprintów i truchtów, aby zwiększyć tempo przemiany materii.

Czym jest monohydrat kreatyny?

To podstawowa i najpopularniejsza forma kreatyny. O jej skuteczności decyduje czystość produktu, im czystsza tym skuteczniejsza.

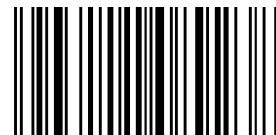
Kreatyna dla kobiet (budowanie pośladków)

Jesteś kobietą, ale jedyne suplementy diety które znasz lub stosujesz to spalacze, ewentualnie białko? Jeśli jesteś kobietą aktywną, marzysz o zgrabnej i seksownej sylwetce, a dotychczasowe wysiłki nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, warto sięgnąć po więcej!

Aminokwasy w połączeniu z kreatyną wspomogą Twoje treningi, wytrzymałość, zregenerują mięśnie które chcesz wyrzeźbić, a także pomogą pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej. Suplement pomoże Ci zbudować i wyrzeźbić m.in. mięśnie pośladków; jak wiadomo jest to jeden z większych mięśni w naszym ciele i wymaga intensywniejszej pracy; polecamy dobór ćwiczeń nie angażujący pracy ud np. unoszenie bioder z obciążeniem.

Dla kogo jest ten produkt?

Suplement przeznaczony jest dla każdej osoby, pragnącej osiągnąć wymarzoną sylwetkę, z pewnością wspomogłoby energią na treningu, zapewni regenerację mięśni,



oraz przyspieszy metabolizm.

Składniki

Porcja: 5 g

Porcji w opakowaniu: 100

Opakowanie: 500 g

Składniki: Mikronizowany Monohydrat Kreatyny Creapure™, tauryna.

Wartość odżywcza w jednej porcji (5g) na 100g:

Energia 0,0 kcal 0,00 kcal Białko 0,0 g 0,00 g Węglowodany 0,0 g 0,00 g Tłuszcze 0,0 g 0,00 g Mikronizowany monohydrat kreatyny Creapure™ 4,75 g 95,0 g Tauryna 0,25 g 5,00 g \*\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8 400 kJ/2 000 kcal).

\*\*\* Wartości odżywcze podane w tabeli mogą nieznacznie różnić się w zależności od partii. Strona jest na bieżąco aktualizowana, jednak zdarza się, że posiadamy na stanie kilka partii produktu.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Pamiętaj, że tylko zdrowy tryb życia i zrównoważony sposób odżywiania zapewniają prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zachowanie dobrej kondycji.

Sposób użycia

Zaleca się zmieszać 1 miarkę (5 g) w 250 ml wody. Spożywać w porach około treningowych.

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Produkt nie może być stosowany przez osoby uczulone na którykolwiek z jego składników.

Przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.

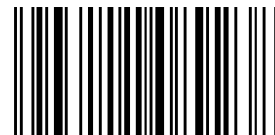
Przechowywać w miejscu suchym w temperaturze pokojowej w szczelnie zamkniętych opakowaniach.

Masa netto: 500g

1000005229

## **Parametry Techniczne**

---



Parametr	Wartość
Kod producenta	5903111089238
Marka	7Nutrition
Rodzaj	monohydrat kreatyny
Forma	proszek
Waga	500
Liczba sztuk w opakowaniu	1
Liczba porcji w opakowaniu	100
Nazwa	CREATINE CREAPURE
Smak producenta	Pure
Smak	naturalny
Wielkość porcji	5
Cechy	bez aspartamu, bez cukru, bez glutenu, bez laktozy, szybko wchłanialne, wegańskie
Pojemność	500
Waga produktu z opakowaniem	0.55
EAN (GTIN)	5903111089238
Stan	Nowy
Data ważności	przynajmniej pół roku od momentu zakupu
Stan opakowania	oryginalne
Wyrób medyczny	nie