

## AMIX KREATYNA SMAKOWA

Creatine Monohydrate 360g • Czysty monohydrat kreatyny • 4 pyszne smaki • 100 porcji

## Kluczowe Informacje o Produkcie

|                       |                   |                     |            |
|-----------------------|-------------------|---------------------|------------|
| Zawartość opakowania: | 360g              | Liczba porcji:      | 100 porcji |
| Wielkość porcji:      | 3,6g (3/4 miarki) | Kreatyna na porcję: | 3000mg     |
| Rodzaj kreatyny:      | Monohydrat        | Dostępne smaki:     | 4 warianty |

## 4 Pyszne Smaki Do Wyboru



## Cola

Klasyczny, orzeźwiający smak coli z nutą karmelu



## Owoce Leśne

Intensywny bukiet dzikich jagód i truskawek



## Pomarańcza

Słoneczny, cytrusowy smak soczystej pomarańczy



## Cytryna-Limonka

Orzeźwiające połączenie cytrusów o żywym charakterze

## Skład i Wartości Odżywcze

| Składnik            | Zawartość w porcji (3,6g) | % RWS* |
|---------------------|---------------------------|--------|
| Monohydrat kreatyny | 3000 mg                   | -      |

\*RWS - Referencyjna Wartość Spożycia

## Sposób Dawkowania i Użycia

Zalecana dzienna porcja: 3,6g (3/4 miarki)

## KROK 1

Wsyp 3/4 miarki do szklanki

## KROK 2

Wymieszaj z 200ml wody

## KROK 3

Wypij 30-60 min przed treningiem

**Ważne:** Sportowcy stosujący kreatynę powinni spożywać co najmniej 2000ml wody dziennie dla maksymalnego nawodnienia.

## Główne Korzyści

- Zwiększona siła mięśni**  
Wsparcie produkcji ATP podczas intensywnych treningów
- Budowa masy mięśniowej**  
Zwiększenie objętości mięśni i retencja białka
- Lepsza regeneracja**  
Szybsze odbudowanie zapasów energii po wysiłku
- Zwiększona wydolność**  
Dłuższa i intensywniejsza aktywność fizyczna

## Dla Kogo Przeznaczony

- Osoby budujące masę mięśniową** - kreatyna to fundament w diecie każdego, kto chce zwiększyć objętość i siłę swoich mięśni
- Sportowcy siłowi** - trenujesz na siłowni, podnosisz ciężary, startujesz w zawodach? Ten produkt pomoże Ci wykrzesać maksimum potencjału
- Osoby trenujące sporty wytrzymałościowe** - zwiększona regeneracja i dodatkowa energia pozwalają lepiej radzić sobie podczas biegania czy jazdy na rowerze
- Początkujący entuzjaści fitness** - jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z treningami, ten produkt zmotywuje Cię do dalszej pracy
- Każdy, kto chce więcej** - jeśli dążysz do przekraczania swoich granic i chcesz czuć więcej energii każdego dnia

## Mocne Strony Produktu

- 100% czysty monohydrat kreatyny
- 4 pyszne smaki do wyboru
- Błyskawiczna przyswajalność
- Najwyższa jakość surowców
- 100 porcji w opakowaniu
- Laboratoryjnie testowana jakość



## Alergeny i Ostrzeżenia

**Ostrzeżenie o alergenach:** Produkt może zawierać śladowe ilości mleka, jaj, soi, glutenu, skorupiaków, orzechów i orzeszków ziemnych.

**Ostrzeżenia:** Nie nadaje się dla dzieci, kobiet w ciąży i karmiących. Nie przekraczaj zalecanej dziennej porcji. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania jako substytut zróżnicowanej diety.

**Przechowywanie:** Trzymaj poza zasięgiem dzieci. Przechowuj w suchym miejscu w temperaturze do 25°C, chroń przed bezpośrednim nasłonecznieniem i mrozem.

**Uwaga:** Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym użytkowaniem lub przechowywaniem.

## Mechanizm Działania Kreatyny

Monohydrat kreatyny działa poprzez **zwiększenie zapasów fosfokreatyny** w mięśniach, co umożliwia szybsze wytwarzanie ATP (adenozynotrójfosforanu) - głównego nośnika energii w komórkach. Podczas krótkotrwałych, intensywnych wysiłków fizycznych ATP jest wykorzystywane do generowania energii. Zwiększenie dostępności fosfokreatyny pozwala na **dłuższą i intensywniejszą aktywność fizyczną**, ponieważ regeneracja ATP następuje szybciej.

Kreatyna wspomaga również procesy regeneracyjne, skracając czas potrzebny na odpoczynek między intensywnymi treningami, co przekłada się na szybsze osiągnięcie postępów treningowych.