



Composición:

Creatina monohidratada en polvo 100% pura.

Modo de empleo:

- (1) Al iniciar la complementación con Creatina es recomendable, durante los 5 primeros días, ingerir 20 g diarios, repartidos en 4 tomas de 5 g.
- (2) Después de este ciclo debe ingerirse una toma diaria de 2 a 5 g, dependiendo del peso corporal (para 70 kg se recomienda la toma diaria de 5 g). Preferiblemente después del ejercicio y acompañado de zumos de frutas o carbohidratos.
- (3) Se deben respetar los periodos de descanso: 2 semanas cada 2-3 meses.

Información sobre el producto:

La creatina es una molécula que se encuentra presente en nuestro organismo de manera natural. Se sintetiza a partir de varios aminoácidos, que son componentes de las proteínas, por lo que la creatina tiene origen proteico.

La creatina posee una función estructural (forma parte del sistema músculo-esquelético), y también se utiliza como fuente energética. La mayor parte de la creatina que poseemos se encuentra depositada en los músculos, ya que es allí donde va a realizar algunas de sus funciones más interesantes.

También se utiliza como suplemento nutricional o ayuda ergogénica. Las ayudas ergogénicas se utilizan para mejorar la capacidad o rendimiento de la persona deportista. Esta capacidad puede concretarse en la fuerza muscular, la potencia, la resistencia frente al agotamiento, la capacidad de recuperación tras el ejercicio, o una mejora en la calidad del rendimiento físico y deportivo general.

Además, la creatina produce un aumento en la propia masa muscular, debido a su función estructural, por lo que la capacidad de las fibras de contraerse será mayor cuantas mayores y más desarrolladas estén estas.



No es aconsejable su uso a personas que padecen problemas renales o diabéticos.