

Creatine monohydraat instant - 350 gram

BON0995

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/creatine-monohydraat-instant-350-gram>

Creatine is bij uitstek geschikt voor gebruik tijdens het sporten. Het instantpoeder lost gemakkelijk op in water of een andere (sport)drank.



Beschrijving

Creatine is bij uitstek geschikt voor gebruik tijdens het sporten. Het instantpoeder lost gemakkelijk op in water of een andere (sport)drank.

Geschikt voor sporters

De wetenschap heeft aangetoond dat creatine de fysieke prestaties verhoogt bij opeenvolgende hoogintensieve, korte oefeningen. De kracht van het effect is afhankelijk van de hoeveelheid creatine die is opgeslagen in het spierweefsel. Des te meer creatine aanwezig is, des te meer potentiële kracht.

Sportwetenschappers hebben onderzocht hoe de creatinevoorraden in de spieren geoptimaliseerd kunnen worden. De beste manier is 'creatine loading': het aanbieden van grote hoeveelheden creatine in korte tijd. Dit wordt structureel gevolgd door een langere onderhoudsperiode, waarbij drie gram per dag voldoende is.

Dit product bevat uitsluitend creatine en is vrij van hulpstoffen. Het wordt geleverd met een handig maatschepje. Daarnaast lost het instantpoeder gemakkelijk op in water of een andere (sport)drank.

Speciaal voor de serieuze sporter produceert Bonusan ook Topsport Creatine monohydraat instant. Producten uit de Topsportlijn hebben dezelfde eigenschappen als onze normale producten, maar worden onafhankelijk getest op de aanwezigheid van doping-gerelateerde stoffen.

Aanbevolen gebruik

Dagelijks tijdens of vlak na de maaltijd 1 á 2 maatlepels (= circa 2 tot 4 gram) innemen met vruchtensap. Bij aanvang gedurende vijf dagen dagelijks 10 maatlepels (= circa 20 gram), verdeeld over de dag innemen. Daarna gedurende vijf dagen 4 maatlepels (= circa 8 gram) en vervolgens dagelijks 1 á 2 maatlepels (= circa 2 tot 4 gram). Zo nodig dosering verhogen. Eén afgestreken maatlepel levert circa 2 gram creatine monohydraat. Een maatlepel is bijgesloten.

Bewaaradvies

Droog en bij kamertemperatuur bewaren. Buiten bereik van kinderen bewaren.

Waarschuwing

Niet gebruiken kort voorafgaand aan een nierfunctietest; creatinegebruik kan de test verstoren. Raadpleeg hiervoor een deskundige.

Samenstelling

Samenstelling per afgestreken maatlepel á 2 gram :
(dagdosering)

Creatinemonohydraatpoeder

2.00 gr

Ingredienten

Creatine monohydraat poeder.

* RI = Referentie-inname

Categorie:	Gewrichten / Spieren / Osteo
Ingrediënt:	Creatine
Vorm:	Poeder
Vrij van:	Conserveringsmiddelen, Dierlijke substanties, Gluten, Lactose, Soja, Synthetische kleurstoffen, Synthetische smaakstoffen