

POWER &amp; MUSCLE

# CREATINE MONOHYDRAT

PREPARE BEFORE DURING AFTER

**QUICK INFO**

- X SANS LACTOSE
- X SANS GLUTEN
- X SANS ACIDE
- X SANS EDULCORANTS
- X SANS COLORANTS
- X SANS CONSERVATEURS
- X VEGAN

**DESCRIPTION PRODUIT**

La créatine augmente la performance physique dans le cadre d'efforts physiques rapides et intenses (par ex. le sprint, entraînements de force). Creatine Monohydrat contient du pure monohydrate de créatine en tant qu'unique ingrédient et a un goût totalement neutre.

La créatine est normalement absorbée par le corps grâce à la viande et le poisson et est stockée dans les fibres musculaires en tant que phosphate de créatine. Pour un stockage efficace et un effet correspondant, une prise de plusieurs semaines est nécessaire.

L'effet positif se montre dès un apport journalier de 3 g. Un apport accru de créatine augmente les réserves d'énergie dans les cellules musculaires, permet un entraînement plus intensif et aide ainsi à l'accroissement de la force et de la masse musculaire.

**AVANTAGES**

- **Creapure®**, créatine de qualité
- **Exempt de résidus et d'impuretés**
- **Prix avantageux**

**UTILISATION**

Dans les sports d'intervalles hautement intenses. A donner dans des shakes, boissons ou d'autres aliments.

Phase de charge:           Pendant 5-7 jours, prendre env. 20 g de monohydrate de créatine répartis en 3-4 portions sur la journée et en combinaison avec une boisson contenant des glucides.

Phase de maintien:       2-4 g par jour (2 cuillères doseuses par jour = 3.3 g)

N'est pas approprié pour les enfants et les adolescents en pleine croissance, n'est pas conçu pour une prise à long terme. Une prise de poids peut intervenir. A n'utiliser que pendant les périodes d'entraînement et de compétition.

**INGREDIENTS**

Monohydrate de créatine

POWER & MUSCLE

# CREATINE MONOHYDRAT

PAGE 2

**ARÔME/CONDITIONNEMENT**

Neutre

Boîte de 500 g (143 port.)

**VALEURS NUTRITIVES**

	3.3 G (= 1 RATION JOURNALIER*)
créatine	3000 mg

Monohydrate de créatine pour des dépenses musculaires intenses des sportifs adultes.

Produit en Allemagne

Sponser Sport Food SA  
CH-8832 Wollerau  
www.sponser.ch

Sponser Eurpe GmbH  
D-88131 Lindau  
www.sponser.de

20002/09