

## ALLNUTRITION Creatine Muscle Max 250 g Cola



Preis: 9,88 €

## Beschreibung im Wörterbuch

Einheitspreis	250 g
Form	Pulver
Inhalt	250 g
Kategorie	Nahrungsergänzungsmittel
Marke Hersteller	ALLNUTRITION
Versand	in 48h

## Produktbeschreibung

**Eigenschaften** ALLNUTRITION CREATINE MUSCLE MAX ist das hochwertigste mikronisierte Kreatinmonohydrat, das für jeden Trainierenden entwickelt wurde, unabhängig vom Trainingsniveau. Eine Supplementierung mit CREATINE MUSCLE MAX kann Ihnen helfen, die Effekte Ihres Trainings zu maximieren. Die Einnahme von nur 3 g Kreatin pro Tag steigert die körperliche Leistungsfähigkeit bei aufeinanderfolgenden kurzen, hochintensiven Trainingseinheiten. Dies bedeutet, dass Sportler, deren Sportart Kraft oder Schnelligkeit erfordert, positive Ergebnisse erzielen können. Zum Beispiel Athleten, die an Mannschaftsspielen wie Fußball, Hockey oder Basketball teilnehmen, aber auch in der Leichtathletik oder in Kampfsportarten. **Wirkung** Das in CREATINE MUSCLE MAX enthaltene Kreatinmonohydrat ist ein Peptid, das aus Aminosäuren - den Bausteinen des Proteins - besteht. In Form von Nahrungsergänzungsmitteln kam Kreatin in den 1990er Jahren auf, nachdem es von olympischen Athleten eingenommen wurde. Obwohl der Körper Kreatin intern produziert, es in den Muskeln speichert und mit der Nahrung aufgenommen werden kann, hat das Australian Institute of Sport es in die Kategorie "A" eingestuft. Diesem Institut zufolge sind Nahrungsergänzungsmittel der Kategorie "A" solche, deren Wirksamkeit in spezifischen Behandlungsprotokollen durch solide wissenschaftliche Beweise nachgewiesen wurde. **Vorschläge** Kreatinmonohydrat ist die beste Wahl für Erstanwender dieser Art von Nahrungsergänzung. Es kommt natürlich in der Nahrung vor, insbesondere in Rindfleisch. Es gibt zahlreiche Studien, die die Wirkungen und die Effektivität der Einnahme von Kreatin bestätigen. Wir empfehlen die Ergänzung mit CREATINE MUSCLE MAX jeder Person, unabhängig von ihrem Trainingsniveau. CREATINE MUSCLE MAX kann sowohl in der Phase des Aufbaus von Masse, Kraft und Ausdauer als auch in der Phase des Abbaus erfolgreich eingesetzt werden. **Empfohlene Portionen** Eine Portion entspricht 6 g des Produkts (1 Messlöffel) aufgelöst in 200 ml Wasser. An Trainingstagen: eine Portion vor dem Training. An trainingsfreien Tagen: eine Portion morgens auf nüchternen Magen. Die Nahrungsergänzung. Dieses Produkt ist für körperlich aktive Personen über 18 Jahren bestimmt. Nicht verzehren, wenn Sie auf einen der Inhaltsstoffe des Produkts allergisch sind. Überschreiten Sie nicht die empfohlene Tagesdosis. Das Nahrungsergänzungsmittel sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise werden empfohlen. Kann Eiderivate, Nüsse, Sesamsamen, Sellerie und glutenhaltiges Getreide enthalten. Die Verpackung nach dem Gebrauch stets verschließen.