



## Creatina Pura 600g

La creatina es uno de los pocos suplementos cuyos resultados se han probado científicamente. No es sustancia prohibida y no se han encontrado efectos colaterales dañinos en su consumo.

La creatina es un aminoácido que está presente principalmente en los alimentos de origen animal. Por término medio, la ingesta diaria de creatina en las comidas es de 1g. La cantidad necesaria, sin embargo, es de 2g. Nuestro organismo fabrica creatina para cubrir esta necesidad. El fosfato de creatina está presente en nuestras células musculares.

### Retrasa la fatiga

Si empiezas a tomar creatina, tu stock de creatina en el músculo va a aumentar. Esto retrasará la fatiga muscular, lo cual es muy útil por ejemplo en sprints. La creatina te asegura además una mejor recuperación en esfuerzos cortos y explosivos. Esto hace que sea útil en diversos deportes tales como fútbol, voleibol, ciclismo de pista o mountain bike, por ejemplo. También es un suplemento indicado en deportes que requieren fuerza

### Análisis:

	Por 100g
Energía	0 kJ /0 kcal
Proteína	0 g
Carbohidratos	0 g
de los cuales azúcares	0 g
Grasa	0 g
y saturada	0 g
Fibra	0 g
Sodio	0 mg

### Alérgenos:

No contiene alérgenos

## Cómo Tomar

Poner 1 cucharada rasa (2 g) de creatina en polvo en 200 ml de líquido y agitar bien. Una vez mezclado, consumir dentro de los próximos 10 minutos.

### Recomendaciones:

Se recomienda tomar la creatina con una bebida rica en carbohidratos, la bebida Maxim Energy drink, por ejemplo. Debe saber que con la toma de creatina su peso corporal aumentará.