

# Kreatyna Olimp Creatine Monohydrate Powder 550 g



Cena: 66,86 PLN

## Opis słownikowy

Ilość w opakowaniu zbiorczym	6 sztuk
Producent	OLIMP LABORATORIES Sp. z o. o.

## Opis produktu

### Olimp Creatine Monohydrate Powder – czysty, 100% mikronizowany monohydrat kreatyny!

Brak oczekiwanych efektów może szybko odebrać chęci do dalszej pracy nad sylwetką. Nie pozwól na to! Wybierz sprawdzoną metodę, której zaufało wielu miłośników sportów sylwetkowych i dyscyplin siłowo-wytrzymałościowych. Postaw na 100% mikronizowany monohydrat kreatyny! Popraw wydolność fizyczną, a tym samym siłę, by zbudować umięśnioną sylwetkę! Zaufaj kreatynie w proszku Olimp Creatine Monohydrate Powder!

### Czym jest kreatyna?

Kreatyna to obok odżywek białkowych popularny suplement diety, który w celu poprawy zdolności wysiłkowych stosuje wielu amatorów i profesjonalnych sportowców. Dzieje się tak, ponieważ ten doskonale przebadany składnik po prostu działa! Choć do produkcji kreatyny dochodzi w naszym organizmie (m.in. w wątrobie, nerkach i trzustce), to jej syntezowana ilość często jest niewystarczająca do odpowiedniego wysycenia mięśni. Stąd wiele osób regularnie suplementuje kreatynę, która w komórkach mięśniowych ulega przemianie w fosfokreatynę. To główny nośnik energii. Im jest go więcej, tym lepszych efektów możemy oczekiwać z przyjmowania kreatyny. Nie oznacza to jednak, że mamy spożywać niebotyczne ilości kreatyny. Nic z tych rzeczy!

### Jak działa kreatyna Olimp Creatine Monohydrate Powder?

Każda porcja (3,4 g) Olimp Creatine Monohydrate Powder zawiera 3 g czystej kreatyny. Zgodnie z badaniami naukowymi przyjmowanie wspomnianych 3 g dziennie kreatyny pomaga zwiększyć wydolność fizyczną podczas krótkotrwałych, powtarzających się ćwiczeń o

dużej intensywności.

Kreatyna kreatynie nie równa. Dlatego decydując się na wybór tego suplementu w postaci proszku, należy zwrócić uwagę zarówno na ilość dostarczanej kreatyny, jak i stopień mikronizacji proszku. Produkty o niskiej mikronizacji będą słabiej rozpuszczać się w wodzie, stąd też nie zagwarantują optymalnego dostarczenia składnika aktywnego pracującym mięśniom. Wybierając kreatynę, zwróć więc uwagę na stopień mikronizacji! Kreatyna Olimp Creatine Monohydrate Powder jest w 100% mikronizowana. Zatem doskonale się rozpuszcza, przez co optymalnie wysyca mięśnie!

#### Olimp Creatine Monohydrate Powder to:

- 100% mikronizowany, wysokiej jakości monohydrat kreatyny,
- suplement o doskonałej rozpuszczalności proszku,
- pomoc w zwiększeniu wydolności fizycznej podczas ćwiczeń (kreatyna),
- wsparcie w poprawie zdolności wysiłkowych, rozwoju siły i masy mięśniowej<sup>2</sup>,
- idealny preparat dla amatorów i profesjonalnych sportowców, przede wszystkim trenujących dyscypliny siłowe i wytrzymałościowe.

#### Z czym łączyć kreatynę Olimp Creatine Monohydrate Powder?

Suplement diety Olimp Creatine Monohydrate Powder z uwagi na naturalny smak można z powodzeniem łączyć z innymi preparatami. Kreatyna świetnie sprawdzi się zarówno w trakcie budowania masy mięśniowej<sup>3</sup>, jak i w okresie redukcji tkanki tłuszczowej<sup>4</sup>.

Pracując nad umięśnioną sylwetką kreatynę, można śmiało łączyć, np. z odżywkami białkowymi, aminokwasami BCAA, EAA czy HMB i gainerami na masę. Podczas odchudzania kreatyna może występować w połączeniu ze spalaczami tłuszczu. Osoby uprawiające dyscypliny typowo wytrzymałościowe mogą przyjmować kreatynę w połączeniu z odżywkami carbo.

#### Jak stosować monohydrat kreatyny Olimp Creatine Monohydrate Powder?

Olimp Creatine Monohydrate Powder to prosty i wygodny sposób na szybkie uzupełnienie diety w kreatynę. Preparat zaleca się stosować w dni treningowe, jak i nietreningowe przez osoby dorosłe, aktywne fizycznie, trenujące amatorsko i wyczynowo. Produkt doskonale sprawdzi się w przypadku osób uprawiających sporty sylwetkowe, sztuki walki, wszelkie gry zespołowe lub dyscypliny wytrzymałościowe, jak np. triathlon. Po kreatynę z powodzeniem sięgają kolarze, maratończycy czy pływacy.

Suplement diety marki Olimp Sport Nutrition zaleca się przyjmować od 3,4 - 5,7 g proszku (od 1 ½ do 2 ½ miarki) dziennie po treningu lub o podobnej porze w dni nietreningowe.

Suplement diety Olimp Creatine Monohydrate Powder to wysokiej jakości kreatyna w formie popularnego wśród wyczynowych sportowców i amatorów dyscyplin siłowo-wytrzymałościowych monohydratu. Produkt powstał na bazie wysokiej klasy surowców, które w nowoczesnych laboratoriach firmy farmaceutycznej Olimp Laboratories poddano surowym analizom mikrobiologicznej czystości, w tym badaniom na obecność metali ciężkich.

Olimp Creatine Monohydrate Powder – siła<sup>5</sup> płynąca z czystego monohydratu kreatyny!

#### Skład:

Olimp Creatine Monohydrate Powder - suplement diety w proszku, zawierający mikronizowany monohydrat kreatyny.

Preparat uzupełniający dietę w kreatynę. W tkance mięśniowej kreatyna ulega przemianom do fosfokreatyny, która magazynuje bogatoenergetyczne rodniki fosforanowe i dystrybuuje je do syntezy białek i skurczów włókien mięśniowych. Konsumpcja kreatyny

przyczynia się do zwiększenia wydolności fizycznej podczas krótkotrwałych, powtarzających się ćwiczeń o dużej intensywności (efekt dotyczy konsumpcji 3 g kreatyny dziennie).

Składniki: 100% mikronizowany monohydrat kreatyny.

Wyprodukowano w zakładzie wykorzystującym składniki pochodzące z mleka, jaj, soi, orzechów, orzeszków ziemnych (arachidowych), zbóż zawierających gluten, ryb, skorupiaków, mięczaków.

Wartość odżywcza	Na porcję (3,4 g)	Na porcję (5,7 g)	W 100 g
Wartość energetyczna	52 kJ / 12 kcal	87 kJ / 21 kcal	1518 kJ / 363 kcal
Tłuszcz	0 g	0 g	0 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0 g
Węglowodany	0 g	0 g	0 g
w tym cukry	0 g	0 g	0 g
Białko	0 g	0 g	0 g
Sól	0 g	0 g	0,12 g
Monohydrat kreatyny	3,4 g	5,7 g	100 g
w tym: kreatyna	3,0 g	5,0 g	88 g

#### Zastosowanie i bezpieczeństwo

Przeznaczenie: preparat przeznaczony dla osób dorosłych, aktywnych fizycznie i sportowców, wykonujących ćwiczenia fizyczne o dużej intensywności.

Zalecana dzienna porcja: 3,4-5,7 g proszku (od 1 ½ do 2 ½ miarki) dziennie po treningu lub o podobnej porze w dni nietreningowe.

Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.

Przechowywać w suchych pomieszczeniach, w temperaturze pokojowej, w szczelnie zamkniętych opakowaniach. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.