

CREATINE Monohydrate 500

Créatine monohydrate pure à 99,9 % en pot de 500 g pour un gain rapide de masse musculaire



Référence : CMS101

Prix : ~~24.50~~ €22.05 €

Prix dégressifs :

Pack CREATONIC 1000 g

2+

19.80 €

Offre valable du 09/04/2024 au 24/04/2024

Descriptif :

Augmenter la masse musculaire ! La Créatine permet de s'entraîner plus longtemps, plus intensément, retarde la fatigue et accélère la récupération, augmente les performances, la force, la puissance et l'endurance.

Elle est recommandée pour améliorer rapidement et efficacement la tonicité et les performances sportives.

Les sportifs qui en font l'usage savent que la créatine est un supplément qui permet d'accroître la masse musculaire pour une certaine période. C'est une substance naturelle produite par les muscles du corps et une prise quotidienne de 5 cuillerées à thé de ce produit équivaut à l'absorption de près de 5 kg de viande rouge ou de poisson. Elle permet de prolonger les périodes d'entraînement et d'augmenter la force, tout en ressentant moins de fatigue et de stress musculaire.

POSOLOGIE : la consommation généralement admise est de 20 à 30 g par jour de Créatine pendant 5-7 jours étalée sur 5-6 prises ; ensuite 2 à 10 g par jour pour la phase de maintien pendant un mois environ.

Enfin, une phase dite de "nettoyage" d'un mois environ est nécessaire pour permettre à l'organisme de récupérer. Pour une augmentation de la masse musculaire maigre, il faut consommer de 15 à 30 g par jour en 4-6 prises

COMPOSITION - Créatine Monohydrate pure : 99,9 % **CONDITIONNEMENT** - Pot de 500 g **POSOLOGIE** - De 2 à 30 g par jour selon la période et l'effort **La CREATINE (Adénosine triphosphate) et le sport Augmentation de la masse musculaire**

?Les sportifs qui en font l'usage savent que la créatine est un supplément qui permet d'accroître la masse musculaire pour une certaine période. C'est une substance naturelle produite par les muscles du corps et une prise quotidienne de 5 cuillerées à thé de ce produit équivaut à l'absorption de près de 5 kg de viande rouge ou de poisson. Elle permet de prolonger les périodes d'entraînement et d'augmenter la force, tout en ressentant moins de fatigue et de stress musculaire.

La CRÉATINE est présentée sous forme de poudre blanche qu'on ajoute à l'eau ou, préférablement, à un jus de fruit (pour favoriser l'action de l'insuline). Cette poudre s'accepte très bien puisqu'elle n'a aucun goût.

[Lien vers la fiche du produit](#)