Pack CREATONIC 1000

Une cure de deux mois de CREATINE monohydrate pure à 99,9% en pot de 1000 g pour améliorer rapidement les performances sportives

Référence : CMS202

Prix : 44.00 €

Descriptif :

Augmenter la masse musculaire ! **La Créatine** est la protéine des fibres musculaires, celle qui renforce le processus de libération de l'énergie au sein du corps. Son action se révèle surtout dans les domaines suivants :
- Masse musculaire : La Créatine à long terme, sous forme pure, apporte des gains significatifs en masse maigre donc en prise de muscle
- Perte de Poids : L'effet de la Créatine sur la perte de poids est une conséquence logique de son action sur l'accroissement de la masse maigre au détriment des graisses
- Système Nerveux : Les taux de Créatine dans le cerveau chez les personnes dépressives sont particulièrement bas et un apport soulage rapidement de la dépression: Avec l'âge, la production naturelle de Créatine diminue et en compensant cette baisse, on ralentit donc le vieillissement 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 à10 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 1000 g **POSOLOGIE** - De 2 à 30 g par jour selon la période et l'effort

Lien vers la fiche du produit