

H24 КРЕАТИН+

ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА ЗА ВСИЧКИ



SKU: 488K

Съставки:

Креатин монохидрат, калциев карбонат, ниацин (никотинамид), пантотенова киселина (калциев D-пантотенат), витамин B12 (цианокобаламин), тиамин (тиамин хидрохлорид), витамин B6 (пиридоксин хидрохлорид), рибофлавин.

МОЖЕ ДА СЪДЪРЖА СОЯ, МЛЯКО И ЯЙЦА.

Хранителна информация

	За дневна доза (3,8 g)	% RI*
ВИТАМИНИ		
Тиамин	0.18 mg	16 %
Рибофлавин	0.21 mg	15 %
Ниацин	2.4 mg NE	15 %
Витамин B6	0.21 mg	15 %
Витамин B12	0.38 µg	15 %
Пантотенова киселина	0.90 mg	15 %
МИНЕРАЛИ		
Калций	146 mg	18 %
ДРУГИ ВЕЩЕСТВА		
Креатин монохидрат	3.4 g	-
от които: Креатин	3.0 g	-

* Референтни количества за прием

Подкрепете цялостното си фитнес представяне* с H24 Креатин+, вашата предпочитана хранителна добавка.

H24 Креатин+ е универсална хранителна добавка, предназначена както за мъже, така и за жени, практикуващи високоинтензивни тренировки. Независимо дали искате да подобрите физическата си форма или да подобрите представянето си, H24 Креатин+ е вашето ежедневно решение*.

95% от креатина в тялото се съхранява в скелетните мускули, известен предимно като фосфокреатин. Въпреки че креатинът може да се намери в храни като месо, риба и пилешко месо, тези източници обикновено осигуряват само малки количества. Именно тук добавките с креатин, като H24 Креатин+, могат да окажат влияние.

Всяка доза H24 Креатин+ доставя добавени B витамини (витамини B6 и B12, ниацин, рибофлавин, тиамин и пантотенова киселина) и калций. Тези хранителни вещества допринасят за нормално протичане на метаболизма и производството на енергия, а калцият допринася и за нормалната функция на мускулите.

* Креатинът повишава физическата издръжливост при последователни краткосрочни, високоинтензивни упражнения. Благоприятният ефект се постига с дневен прием от 3 g креатин.

КЛЮЧОВИ ПОЛЗИ И ХАРАКТЕРИСТИКИ

•Повишава физическата издръжливост:

При последователни краткосрочни, високоинтензивни упражнения.**

• Подпомага за качествено изпълнение:

Дневният прием от 3 g креатин е идеален за краткосрочни, високоинтензивни тренировки, което спомага за повишаване на резултатите при физическо натоварване по време на краткосрочни високоинтензивни натоварвания.

• **Добавени калций и В витамини:** (витамини B6 и B12, ниацин, рибофлавин, тиамин и пантотенова киселина), допринасят за нормално протичане на метаболизма и производството на енергия. Калцийът също допринася за нормалната функция на мускулите, докато витамините B6 и B12 допринасят за поддържане на нормалната функция на имунната система.

• **Подпомага женското здраве:** Креатинът може да помогне на жените да поддържат здравето на мускулите, да регулират нивата на гликоген и да намалят оксидативния стрес.

• **Здравословно стареене:** Креатинът подобрява мускулната функция при възрастни хора, особено когато се комбинира със силови тренировки†.

• **Спортни травми:** Креатинът поддържа мускулната сила, особено при силови тренировки, което може да помогне за намаляване на риска от спортни травми.

• **Здраве на мозъка:** Все по-голям брой научни проучвания изследват дали креатинът е от полза за мозъчната функция и психичното здраве, но са необходими допълнителни проучвания, за да се направят окончателни заключения и да се направят практически препоръки.

• **Допринася за поддържане веган и вегетариански хранителен режим:** Вегетарианците и веганите често имат по-ниски нива на креатин и могат да се възползват от добавки с креатин, за да увеличат тези запаси.

• **Подходящ за ежедневна употреба:** Приемайте веднъж дневно, по всяко време, не само преди или след тренировка.

• Подходящ за всички, включително тези на 55+, които могат да изпитат спадове на мускулна маса и сила, свързани с възрастта.

• Безопасен за дългосрочна употреба.

† * За такъв резултат е нужно да приемате приблизително 20 g на ден в продължение на 5-7 дни и да продължите с 3 g на ден след това.

** Този благоприятен ефект се постига с дневен прием на 3 g креатин.

*** За такъв резултат е нужно да приемате приблизително 20 g на ден в продължение на 5-7 дни и да продължите с 3-5 g на ден след това.

Насочен към възрастни над 55-годишна възраст, които се занимават с редовни силови тренировки, благоприятният ефект се постига с дневен прием на 3 g креатин в комбинация със силови тренировки, което позволява увеличаване на натоварването с течение на времето и трябва да се изпълнява поне три пъти седмично в продължение на няколко седмици, с интензитет от поне 65%-75% от максималното натоварване на едно повторение.

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

•Първоначална употреба:

Приемайте приблизително 3 g креатин дневно в продължение на поне 28 дни или приблизително 0,3 g на кг телесно тегло дневно в продължение на 5-7 дни.

• **Дневна употреба:** За поддържане на ефективността*, приемайте приблизително 3 g креатин дневно.

• Просто смесете с 200 мл вода, шейк Формула 1 или друга напитка.

• Разклатете добре и консумирайте в рамките на 30 минути.

• Приемайте веднъж дневно, по всяко време, не само преди или след тренировка.

• Насладете се на този продукт в рамките на една балансирана и разнообразна диета, като част от здравословен и активен начин на живот.

* Този благоприятен ефект се постига с дневен прием на 3 g креатин. Креатинът повишава физическата работоспособност при последователни краткосрочни, високоинтензивни упражнения.

ЗАЩО ДА ИЗБЕРЕТЕ H24 КРЕАТИН+

• Креатинът е една от най-изучаваните съставки в света за спортни постижения.

• Неговата уникална формула съдържа добавени В витамини (витамини B6 и B12, ниацин, рибофлавин, тиамин и пантотенова киселина) и калций, които допринасят за нормалното протичане на метаболизма и производството на енергия.

Калцийт играе роля и в поддържането на нормалната функция на мускулите, докато витамините B6 и B12 подпомагат нормалната функция на имунната система.

• Спомага за увеличаване на чистата телесна маса***, особено в комбинация със силови тренировки.

• Разработено от специалисти по спортно хранене.