

БРОШУРА С ТВЪРДЕНИЯ ЗА ПРОДУКТА

H24 КРЕАТИН+

ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА ЗА ВСИЧКИ

Без вкус

H24 КРЕАТИН+ КЛЮЧОВИ ТВЪРДЕНИЯ

- **Подпомага за качествено представяне:** Дневният прием от 3 g креатин е идеален за краткосрочни, високоинтензивни тренировки, което допринася за повишаване на резултатите при физическо натоварване по време на краткосрочни високоинтензивни натоварвания.
- **Добавени калций и В витамини:** Калций и В витамини (витамини B6 и B12, ниацин, рибофлавин, тиамин и пантотенова киселина), допринасят за нормално протичане на метаболизма и производството на енергия. Калцийт също допринася за нормалната функция на мускулите, докато витамините B6 и B12 допринасят за поддържане на нормалната функция на имунната система.
- **Може да допринесе за възстановяването на мускулите.**
- **Допринася за поддържане на 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.
- Без глутен.



SKU: 1488K

H24 КРЕАТИН+ КЛЮЧОВИ ТВЪРДЕНИЯ

- **Повишава физическата издръжливост:** При последователни краткосрочни, високоинтензивни упражнения.**
- **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.

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

† 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 kg телесно тегло дневно в продължение на 5-7 дни.

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

- 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.**

ТВЪРДЕНИЯ ЗА ВИТАМИНИТЕ И МИНЕРАЛИТЕ

КАЛЦИЙТ ДОПРИНАСЯ ЗА:

- нормалното протичане на метаболизма и производството на енергия;
- нормалната функция на мускулите
- поддържането на нормалното състояние на костите;

ВИТАМИН B6 ДОПРИНАСЯ ЗА:

- нормалното протичане на метаболизма и производството на енергия;
- намаляването на чувството на отпадналост и умора;
- нормалното функциониране на нервната система;
- нормалното образуване на червени кръвни телца;
- нормалната функция на имунната система;
- регулирането на хормоналната дейност;

ВИТАМИН B12 ДОПРИНАСЯ ЗА:

- нормалното протичане на метаболизма и производството на енергия;
- намаляването на чувството на отпадналост и умора;
- нормалната функция на имунната система;

НИАЦИНЪТ ДОПРИНАСЯ ЗА:

- нормално протичане на метаболизма и производството на енергия;
- намаляването на чувството на отпадналост и умора;
- нормалното функциониране на нервната система;

ТИАМИНЪТ ДОПРИНАСЯ ЗА:

- нормалното протичане на метаболизма и производството на енергия;
- нормалното функциониране на нервната система;
- поддържането на нормалната психична функция
- нормалната сърдечна функция;

РИБОФЛАВИНЪТ ДОПРИНАСЯ ЗА:

- нормалното протичане на метаболизма и производството на енергия;
- нормалното функциониране на нервната система;
- нормалното протичане на метаболизма на желязото
- намаляването на чувството на отпадналост и умора;

ПАНТОТЕНОВА КИСЕЛИНА ДОПРИНАСЯ ЗА:

- нормалното протичане на метаболизма и производството на енергия;
- намаляването на чувството на отпадналост и умора;