

Megamax Kreatin Monohydrat (creatine). Inhalt: 500 g Pulver

- Nahrungsergänzungsmittel mit Kreatin Monohydrat. Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung.
- Sind die körpereigenen Energiereserven von Kreatinphosphat im Muskel besonders hoch, macht sich das beim Sport bemerkbar durch: Effektiveres Training - bringt schnelleren Erfolg, Schonung der Energiereserven und Verkürzung der Regeneration (Erholungszeit) und Erhöhung der Kraftausdauer und der Maximalkraft.
- **NÄHRWERTE:** Energie pro 100 g: 0 kJ (0 kcal), Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Eiweiß: 0 g.
- **Verzehrempfehlung:** siehe Produktbeschreibung. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außer Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Hergestellt in Deutschland.
- **ZUTATEN:** Kreatin Monohydrat

Produktbeschreibung:

100% reines Kreatin Monohydrat. Auch Kreatin ist wie L-Carnitin im Muskelfleisch enthalten. Tierisches Muskelfleisch dient als Hauptquelle für Kreatin. Die Aufnahme von Kreatin beträgt bei gemischter Kost ca. ein Gramm am Tag. MEGAMAX Kreatin Monohydrat Pulver ist ein Nahrungsergänzungsmittel aus 100 % reinem Kreatin, das Sie als achtwöchige Kur einnehmen können. Kreatin kommt in der Nahrung vor allem in frischem Fisch und Fleisch vor. Es erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung, wenn Sie mindestens 3 g pro Tag einnehmen. MEGAMAX Kreatin Monohydrat enthält den Stoff in reiner Form. Wie nehmen Sie Kreatin ein? Bis zu einem Körpergewicht von 80 kg sollten Sie vom MEGAMAX Kreatin Monohydrat in den ersten 7 Tagen dreimal täglich einen Teelöffel voll (etwa 5 g) mit Fruchtsaft oder einem Eiweiß-Shake verrühren. Nach dieser ersten Woche genügt eine Tagesdosis von einmal täglich einem Teelöffel des Pulvers. Bei einem Körpergewicht über 80 kg nehmen Sie in der ersten Woche täglich 4 Teelöffel und danach ein bis zwei Teelöffel pro Tag ein. Führen Sie auf diese Weise eine achtwöchige Kreatinkur durch, pausieren Sie dann vier Wochen und beginnen Sie dann wieder mit demselben Einnahmeschema. Kreatin Monohydrat sollten Sie nur über einen begrenzten Zeitraum von einigen Wochen einnehmen. Kinder und auch Jugendliche unter 18 Jahren sollten das Präparat nicht verwenden. Durch die Einnahme kann eine verstärkte Wassereinlagerung zustande kommen, die zu einer Gewichtszunahme führen kann. MEGAMAX Kreatin Monohydrat - Packungsgrößen: 125 g, 500 g und 1 kg.

MEGAMAX Postfach 10 21 33, 52021 Aachen, info@megamax.de, www.megamax.de. Tel. 0180 500 2308, Fax 0180 500 2309. (Tel./Fax 14 Cent/Minute, ggf. abweichender Mobilfunktarif)