

Kreatiin-monohüdraat

- Kreatiin tõstab füüsilist jõudlust lühiajaliste, kõrge intensiivsusega treeningute ajal.
- Sisaldab 60 portsjonit (jätkub 2 kuuks).
- Sobilik veganitele ja vegetaarlastele.

Kreatiinmonohüdraat on sobilik kasutamiseks:

- Neile, kes sooritavad lühiajalisi, suure intensiivsusega füüsilisi pingutusi (nt sportlased).
- Kelle toidulaud ei sisalda piisavalt kreatiini (nt veganid).

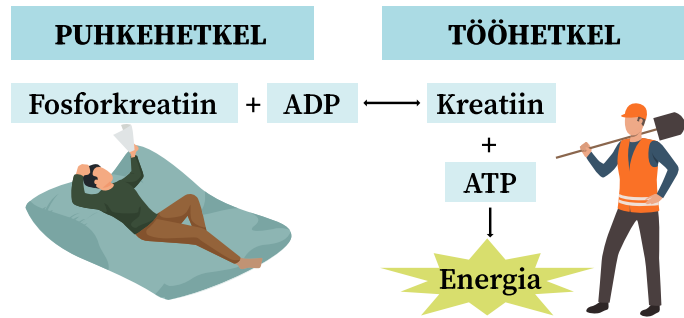
Päevane annus	1 mõõtelusikas (5 g)
Kreatiin (puhas)	4,4 g



Kreatiin on looduslik keemiline ühend, mille ülesandeks on varustada lihasrakke kontrakt-siooni ajal energiaga. Seetõttu on sellest abi olukordades, kus lihased vajavad kiiresti palju energiat, nagu näiteks kõrge intensiivsusega treeningud.

Kuidas kreatiin toimib?

Enamus kreatiini transporditakse lihastesse, kus see muudetakse fosfokreatiiniks. Fosfo-kreatiin aitab rohkelt energiat vajaminevates olukordades moodustada adenosüütrifosfaati, mis on tuntud kui ATP (joonis). **ATP on energiaallikas, mida rakud kasutavad treeningu ajal.** Mida rohkem on kehas ATP-d, seda rohkem on kehas energiat ning paraneb ka treeningjõudlus. **Seega aitab kreatiin säilitada lihastes pidevat energiavarustust intensiivse treeningu ajal. Kasulik toime avaldub, kui tarbida seda 3g päevas.**



Tagamaks kiirem lahustumine ning parem imendumine on NutriDream kasutanud kreatiin-monohüdraat 200 mesh'i, mis on kõrge puhtusastmega ja peeneks jahvatatud kreatiin.



Miks on kreatiin kasulik?

- Füüsilise jõudluse tõus lühiajaliste, kõrge intensiivsusega, korduvate treeningute ajal.
- Mõju lihasmassile - kreatiini kasutamine vastupidavustreeningu ajal soodustab nii üla- kui ka alakeha skeletilihaste suurenemist.
- Lihasrakkude paranemine ning taastumine.
- Lühiajaline mälu - kuna kreatiini on ka ajus, siis teatud uuringutega on leitud, et kreatiinist võib olla abi ka lühiajalise mälu parandamiseks.

PÕNEV FAKT: Kas teadsid, et kreatiin toetab ka aju energiavajadust?

Uuringud on näidanud, et kreatiin aitab suurendada aju energiavarusid, parandades kognitiivset võimekust stressiolukordades, näiteks vaimse väsimuse, unepuuduse või intensiivse vaimse töö ajal.



TARVITAMISJUHIS:

Päevane soovituslik portsjon on 5 g (1 kuhjaga kulp*). 5 g kreatiinmonohüdraati = 4,4 g puhast kreatiini. Toode on mõeldud täiskasvanutele, kes sooritavad lühiajalisi, suure intensiivsusega füüsilisi pingutusi.

KOOSTISOSAD:

Kreatiinmonohüdraat 200 mesh*.
*Kreatiinmonohüdraat 200 mesh on kõrge puhtusastmega ja peeneks jahvatatud kreatiin, mis tagab kiirema lahustuvuse ja parema imendumise. Ideaalne toetus lihasjõu ja -vastupidavuse suurendamiseks treeningutel.

LISAINFO:

Päritoluriik: EU

Netokogus: 60 portsjonit (300 g)