

**Active Care Sport Creatine**

Varunr 8170

Pris: 169:-

Smak: Neutral

Storlek: 500g

Grupp: Prestationshöjare

[Köp](#)**Creatine Powder tillför energi till musklerna**

Kreatin är viktigt för musklernas energiförsörjning. Med ACTIVE CARE Sport Creatine ökar du musklernas innehåll av kreatin, vilket gör att musklerna kan lagra mer energi och dina fysiska prestationer förbättras. Kreatin motverkar samtidigt produktionen av mjölksyra och förbättrar musklernas återhämtning.

**Dosering**

Initialdosering: 20g/dag i 4 dagar, därefter 5-6g om dagen i ca 8 veckor. Blanda en rågad tesked pulver (motsvarar 5g kreatin) i ett glas vatten. Intas före och efter träning.

**Ingredienser**

Kreatinmonohydrat (100 %).

**Fördjupning**

Kreatin är ett vattenlösligt ämne som förekommer i kroppen och i kosten, (huvudsak kött- och fiskprodukter) och behövs för musklernas energiomsättning. Kreatin fungerar som en energibuffert som förser musklerna med styrka. Genom tillskott kan kreatinhalten optimeras. När energibufferten ökar i storlek orkar du utföra högintensivt arbete som styrke- eller sprintträning under längre tid. D.v.s ökad muskelstyrka och uthållighet samt en ökning av muskelmassan.

Näringsvärde	Portion 5g	Per 100g
Kreatinmonohydrat	5g	100g