

## CREATINA

Creatina monohidrato.



### DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO

Complemento alimenticio en polvo a base de Creatina.

### DESCRIPCIÓN CORTA

Producto sin gluten y vegano, únicamente Monohidrato, sin conservantes, estabilizantes o maltodextrinas añadidas.

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

La mayor parte de la creatina se encuentra en el músculo esquelético, principalmente en forma de fosfocreatina, que sirve para obtener energía de una forma rápida, pero además la creatina tiene capacidad alcalinizante y disminuye la acidosis muscular, por lo que retrasa la fatiga y tiene un efecto reparador.

La función de la creatina monohidrato es aumentar las reservas de fosfocreatina de los músculos para que se siga produciendo ATP, proporcionando la energía necesaria para que los músculos sigan trabajando durante el ejercicio de alta intensidad.

Es el suplemento perfecto tanto para entrenar fuerza como para actividades de larga duración:

- Contribuye a una mayor producción de torque muscular, al aumento de la intensidad de entrenamiento y a una mayor capacidad de trabajo.
- Ingrediente clínicamente demostrado para ayudar a aumentar la fuerza muscular y para aumentar la masa corporal magra.
- Ayuda a las reservas de energía y apoya la construcción de músculo mejorando el rendimiento físico y la capacidad de trabajo en el umbral de fatiga.
- Disminuye la fatiga después de una actividad física obteniendo una recuperación más rápida.
- Además mejora la atención y el rendimiento mental, mejorando la concentración y capacidad de absorber información.

Siguiendo nuestra filosofía sobre la sostenibilidad y el cuidado del medioambiente, ahora utilizamos nuevos envases que nos ayudan a lograr este objetivo:

- Reducción de plástico y de recursos empleados del 82%\*

- Reducción del volumen en envase lleno del 33%\*, con lo que mejora el almacenamiento ahorrando espacio.
- Reducción del volumen del envase vacío del 97%\*, con lo que reduce la huella de carbono en producción.
  - valores aproximados

## MODO DE USO

**Carga rápida:** Tomar durante 7 días una dosis de 20-30g (3-5 cazos) repartida en 4 tomas diarias.

**Carga lenta:** Tomar 6g/día (1 cazo) durante 4 semanas.

**Mantenimiento:** Tomar 3 g/día (½ cazo) durante 8-10 semanas.

**CANTIDAD NETA** 300g

**TIPO DE ENVASE** Bolsa Doypack, cierre ZIP y abre fácil. 25 BOPE + 90 PE-EVOH blanco.

**CONDICIONES DEL TRANSPORTE** Temperatura ambiente y buen trato del producto.

**CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO** Mantener bien cerrado en lugar fresco y seco.

**VIDA ÚTIL** 2 años desde la fecha de fabricación

**SABOR NEUTRO**

**REFERENCIA** 5753

**CÓDIGO EAN** 8436567357530

**INGREDIENTES** Creatina monohidrato

## TABLA NUTRICIONAL

			100 g
Valor energético	kJ / kcal		-
Grasas	g		-
de las cuales saturadas	g		-
Hidratos de carbono	g		-
de los cuales azúcares	g		-
fibra alimentaria	g		-
Proteína	g		-
Sal	g		-

## APORTE DE NUTRIENTES

		100 g
Creatina	g	100

VRN\*: Valor de Referencia de Nutriente

Cálculo efectuado a partir de los valores teóricos conocidos o efectivos de los ingredientes utilizado

**ADVERTENCIAS** Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un modo de vida sano. No superar la dosis diaria expresamente recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. Dosis diaria recomendada: 3 gramos. Cantidad de creatina monohidrato por 3 gramos: 3 gramos. Conservar el envase bien cerrado, en lugar seco y fresco. Lote/ Consumir preferentemente antes del: ver envase.

**ALÉRGENOS** El siguiente producto contiene / no contiene, los siguientes alérgenos que tiene que declararse en la etiqueta según el reglamento nº 1169/2011 y sus posteriores modificaciones relativas al etiquetado, presentación y publicidad de productos alimenticios.

	CONTIENE SI / NO
Cereales que contengan gluten (es decir, trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas) y productos derivados	NO
Crustáceos y productos a base de crustáceos	NO
Huevos y productos a base de huevo	NO
Pescado y productos a base de pescado	NO
Cacahuets y productos a base de cacahuets	NO
Soja y productos a base de soja	NO
Leche y sus derivados (incluida la lactosa)	NO
Frutos de cáscara, es decir, almendras ( <i>Amygdalus communis</i> L.), avellanas ( <i>Corylus avellana</i> ), nueces (de nogal) ( <i>Juglans regia</i> ), anacardos ( <i>Anacardium occidentale</i> ), pacanas [ <i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch], castañas de Pará ( <i>Bertholletia excelsa</i> ), pistachos ( <i>Pistacia vera</i> ), nueces macadamia y nueces de Australia ( <i>Macadamia ternifolia</i> ), y productos derivados	NO
Apio y productos derivados	NO
Mostaza y productos derivados	NO
Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo	NO
Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO <sub>2</sub> total	NO
Moluscos y/o sus derivados	NO
Altramuz y/o sus derivados	NO

VEGAN	x	SUGAR FREE	
VEGETARIAN	x	LOW SUGAR	
PALEO	x	NO ADDED SUGAR	x
CAFFEINE FREE	x	BIO	