

# CREATINE CREAPURE®

**FORMATO**

300 gr

**SABORES**

■ Neutral



**VEGAN**

51

Complemento alimenticio en polvo a base de Creatina 100% Creapure®.

La creatina (ácido metilguanidínico-acético), es uno de los suplementos ergogénicos más empleado por atletas en las últimas décadas, debido a su respaldo científico en cuanto a seguridad y eficacia.

Se produce de forma endógena en nuestro cuerpo a partir de los aminoácidos arginina, glicina y metionina.

Las fuentes principales de creatina son la carne o el pescado y en la actualidad los suplementos.

La suplementación con creatina contribuye a aumentar las reservas de fosfocreatina, ligadas a la producción de energía a través de los ciclos de producción de ATP.

El aumento en la concentración de creatina intramuscular se relaciona con mejoras en el rendimiento deportivo, pudiendo conducir a mayores adaptaciones. Sin embargo, el compuesto goza actualmente de un gran número de estudios e investigaciones en diferentes campos como la recuperación, prevención de lesiones, la termorregulación, neuroprotección o aplicaciones clínicas.

Además, es la forma con mayor número de estudios en términos de eficacia, absorción y capacidad para aumentar el rendimiento:

- > La creatina mejora el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios breves de alta intensidad. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de creatina.
- > El consumo diario de creatina puede reforzar el efecto del entrenamiento de resistencia en la fuerza muscular. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de creatina en combinación con un entrenamiento de resistencia, que permite un aumento de la carga de trabajo a lo largo del tiempo y que debe realizarse al menos tres veces por semana durante varias semanas, con una intensidad de al menos un 65 %- 75 % de la carga de una repetición máxima.



> Tomar 3,4 g/ día (1 cazo raso aprox).