Dane aktualne na dzień: 12-11-2026 15:29

Link do produktu: https://hurt.atleta.pl/atleta-100-pure-creatine-monohydrate-micronized-500g-p-359.html



Atleta 100% Pure Creatine Monohydrate Micronized | 500g

Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**

Opis produktu

Kreatyna stała się jednym z najważniejszych dodatków w żywieniu sportowców. Zwiększa wytwarzanie się ATP (adenozynotrójfosforanu), który jest pierwszym źródłem energii dla pracy mięśni. Im większe stężenie kreatyny w komórkach mięśniowych, tym dłużej i ciężej możesz trenować, co z kolei prowadzi do wzrostu masy mięśniowej. Dodatkowo, przyjmowanie monohydratu kreatyny prowadzi do wzrostu magazynowania wody, która ma pozytywny wpływ na transport składników odżywczych. Ważną zaletą kreatyny jest też zwiększona synteza białek co daje zwiększony efekt anaboliczny.

Ważną zaletą kreatyny jest też zwiększona synteza białek co daje zwiększony efekt anaboliczny. Kreatyna Atleta charakteryzuje się maksymalną czystością 99.99%, a także bardzo wysokim rozdrobnieniem cząsteczek **200 mesh**, co powoduje, że jest najbardziej rozdrobnioną kreatyną na rynku i znacznie ułatwia jej transport do mięśni.

Najważniejsze cechy produktu:

- Mikrorozdrobniona forma
- Wysoka jakość – najlepsze na świecie surowce
- Łatwe dawkowanie za pomocą miarki
- Optymalne wchłanianie
- Zwiększa przyrost masy mięśniowej

Suplementacja kreatyną zwiększa resyntezę fosfokreatyny w mięśniach, zwłaszcza po wysiłku o dużej intensywności. Przyczynia się to do wzrostu wytrzymałości, wydolności, siły i masy mięśniowej. Kreatyna jest jednym z niewielu suplementów, których wysoka skuteczność poparta jest wieloma badaniami naukowymi. Z tego względu, a także ze względu na jej silne działanie, stała się jednym z najskuteczniejszych preparatów stosowanych w sportach siłowych, wytrzymałościowych i szybkościowych.

Skład

SKŁAD:
100% monohydratu kreatyna, tauryna.

W 100g:
99,9g 100% monohydratu kreatyny, 0,1g tauryny.

Sposób użycia

Sportowcy trenujący rekreacyjnie powinni spożywać 5-10g dziennie (w przypadku dawki 10g należy podzielić ją na dwie porcje po 5g). Porcję rozpuścić w 0,2 litra napoju. Kreatynę należy spożywać zawsze na pusty żołądek (najważniejsza porcja jest po treningu). Czubata łyżeczka od herbaty zawiera ok. 5g kreatyny.

Przechowywać w suchym pomieszczeniu w temperaturze do 25 st. C, w zamkniętym opakowaniu.

Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Suplement diety, nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Informacje alergiczne: wyprodukowano w zakładzie przetwarzającym gluten, laktozę, soję oraz białka jaj.