

VITACAN SPORT

Kreatin Monohydrat

VITACAN SPORT Kreatin Monohydrat ist die optimale Ergänzung, wenn es um die Unterstützung des Körpers bei kurzen, intensiven Belastungen geht. Es liefert dem Muskel die dafür benötigte Energie und verbessert die Muskelleistung. Außerdem stimuliert Kreatin den Muskelaufbau, sowie die Maximalkraft und erhöht daher die Effektivität des Krafttrainings. Die Wirkung von Kreatin ist nur dann gegeben, wenn der Muskel damit aufgeladen wird. Bei der Einnahme von Kreatin gibt es daher eine Auflade- und eine Erhaltungsphase, mit jeweils unterschiedlichen Einnahmemengen.

- ◆ **USE:** Mehr Energie für effizienteres Krafttraining und gesteigerte Muskelleistung
- ◆ **GAIN:** Leistungssteigerung von bis zu 20% durch Auffüllung der Kreatinspeicher in den Zellen
- ◆ **STRONG:** Maximale Muskelpower
- ◆ **PURE:** 100% geprüft reines Kreatin Monohydrat
- ◆ **EFFECT:** Kreatin + Krafttraining = weniger Körperfett + besserer Stoffwechsel
- ◆ **SUPPORT:** Erhältlich als 100g und 300g Dose, ideal in Kombination mit VITACAN LIFE oder SPORT Instant
- ◆ **MADE IN AUSTRIA:** Hergestellt in Österreich mit zertifizierten Rohstoffen

Einnahmeempfehlung nach Körpergewicht

AUFLADEPHASE - 5 TAGE:

(danach folgt die Erhaltungsphase)

Als Faustregel gilt täglich 0,3g Kreatin pro kg Körpergewicht!

60-80kg: 20g Kreatin pro Tag

80-90kg: 25g Kreatin pro Tag

90kg+: 30g Kreatin pro Tag

ERHALTUNGSPHASE - NACH BEDARF:

(max. 3 Monate, danach mind. 3 Wochen Pause)

bis 60kg: 1,5g pro Tag

bis 70kg: 2g pro Tag

bis 80kg: 2,5g pro Tag

ab 90kg: 3g pro Tag

