After Training "*Instant Formulation"*

Cet aliment d'appoint est destiné à ceux qui s'entraînent régulièrement et qui désirent prendre de la créatine. Idéal pour améliorer la récupération. Cet aliment d'appoint à l'avantage d'être instantané (peut se diluer à la cuillère), de contenir des vitamines et des minéraux. Il contient 5 g de créatine par portion.

Contenu

Whey Proteins, glucides, créatine, riche en BCAA, Glutamine, acides aminés essentiels avec vitamines et minéraux

Disponible en 2 délicieux arômes

Vanille, chocolat

Prix : 85 Frs / unité de 1845 g = 35 portions

Analyse quantitative

Indications

After Training est une formulation spécialement adaptée pour optimiser la récupération après des efforts intensifs. After Training est une source de protéines (whey protéines) de hautes valeurs biologiques particulièrement riche en acides aminés branchés et en glutamine ce qui favorise la resynthèse protidique musculaire. After Training contient également des hydrates de carbone qui augmentent les réserves de sucre dans le foie et les muscles. Les hydrates de carbone sont nécessaires à l'utilisation des protéines. Les vitamines et les minéraux font d'After Training un aliment d'appoint à haute densité nutritionnelle. La créatine augmente la performance lors d'une dépense musculaire sur une courte durée en condition anaérobie.

Composition

Protéines de lactosérum (whey protéines) dont : betalactoglobuline, alphaglobuline, IgG, albumine, peptide, lactoferrine, fructose, sirop de glucose, créatine monohydrate, arôme vanille, carbonate de calcium, chlorure de sodium, oxyde de magnésium, chlorure de potassium, acide ascorbique, alpha tocophérol, niacinamide, fumarate ferreux, béta-carotène, oxyde de zinc, pantothénate de calcium, pyridoxine, riboflavine, thiamine, colécalciférol, acide folique, biotine, cyanocobalamine.

Mode d'emploi

Dose de charge :

Mélanger, au shaker ou directement à la cuillère, 3 mesures rases d'After Training (52.5 g) dans 3 dl d'eau ou de lait écrémé après l'entraînement pendant 30 jours.

Dose d'entretien en créatine (2.5 g / j)

Utiliser la même posologie qu'en dose de charge, mais seulement 1 jour sur 2.

Mise en garde

After Training ne convient pas aux enfants ni aux jeunes en période de croissance ni pour une prise à long terme. After Training peut provoquer une prise de poids. Veuillez respecter le mode d'emploi afin d'éviter des excès inutiles de créatine.
Ne convient pas aux diabétiques