



Power Crea

Aliment d'appoint à base de créatine monohydrate.

Favorise la disponibilité de l'ATP lors d'efforts anaérobies de haute intensité et de courte durée.
Augmente la force et améliore la récupération. A utiliser dans l'heure qui suit la fin de l'effort en présence de glucides.

Contenu

Poudre : Créatine monohydrate pure

Comprimé à sucer : créatine monohydrate (1g par comprimé), sorbitol, excipients, arôme orange

Prix

47,00 Frs / unité de 500 g

19,90 Frs / unité de 150 g
25,00 Frs / unité de 60 cpr **NOUVEAUTE !**

La créatine monohydrate est la seule créatine à avoir fait l'objet d'études intensives, par conséquent c'est l'unique forme de créatine qui est actuellement recommandable.

Indications

La créatine monohydrate est indiquée pour des activités physique de courte durée et de haute intensité. La créatine ne doit pas être recommandée pour des sports d'endurance car elle amène plus de désavantages que de bénéfices à l'athlète.

Mode d'emploi

La posologie habituellement recommandée pour la créatine est de 20 g par jour pendant 5 à 7 jours afin de saturer les muscles en créatine. Cependant des études récentes ont montré qu'une dose de 4 g par jour pendant 30 jours donnait des résultats analogues. C'est cette posologie que nous vous conseillons car elle est mieux tolérée pour les athlètes et permet d'utiliser rationnellement la créatine en quantité adéquate c'est à dire juste après l'effort et avec une boisson sucrée. Après 30 jours la dose sera réduite de moitié afin de maintenir un taux de saturation en créatine musculaire adéquat.

Mise en garde

Il est inutile de dépasser la posologie de créatine indiquée car tout l'excès sera éliminer dans l'urine ce qui constitue une surcharge pour les reins. Aux doses recommandées il n'y a pas d'évidence scientifique qui démontre que la créatine peut porter préjudice à la santé. Cependant des incertitudes subsistent spécialement lorsque la posologie indiquée n'est pas

respectée (excès à long terme)