

HHC **HOLISTIC HYPERTROPHY CONCEPT**

CREATINE

Geschmack: Neutral
Packungsgröße: 400g
Darreichungsform: Pulver
Lagerungshinweis: Bei Raumtemperatur (bis 21°C), trocken und vor Sonneneinstrahlung geschützt lagern.



Kreatin-Monohydrat

Kreatin ist eine körpereigene Substanz, die der Körper aus drei Aminosäuren synthetisieren kann und die wir täglich mit unserer Nahrung aufnehmen. Fleisch ist besonders reich an Kreatin (vom griechischen *kreas* =Fleisch). Für Dein Krafttraining ist Kreatin eine elementare Substanz. Vor allem bei der Muskelkontraktion wird Kreatin in Form von Kreatinphosphat benötigt. Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung.

AMSPORT Creatine besteht aus 100% Creapure®, dem Kreatin der höchsten Qualitätsstufe. Die Herstellung erfolgt unter GMP-Bedingungen, die auch zur Herstellung von Arzneimitteln eingehalten werden müssen – es wird in Deutschland mit deutschen Rohstoffen unter ständiger Kontrolle produziert. Creatine füllt Deine Kreatinspeicher nach dem Training und an trainingsfreien Tagen wieder auf, damit Du schnell bereit bist für die nächste Belastung. Somit ist Creatine wichtiger Bestandteil des AMSPORT Muskelaufbauprogramms HHC.

Einnahme:

EINNAHME DIREKT NACH DEM TRAINING
 3,4 g Kreatin-Monohydrat (= 3,0 g Kreatin)
 AN TRAININGFREIEN TAGEN
 6,8 g Kreatin-Monohydrat (= 6,0 g Kreatin)
 3,4 g entsprechen 2 gestrichenen Messlöffeln

Nährwertangaben:

Nährwertangaben	per 100 g	pro Portion 3,4 g
Energie	0,0 kJ / 0,0 kcal	0,0 kJ / 0,0 kcal
Fett	0,0 g	0,0 g
• davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g	0,0 g
• davon Zucker	0,0 g	0,0 g
Eiweiß	0,0 g	0,0 g
Salz	0,04 g	< 0,01 g
Kreatin-Monohydrat	100 g	3,4 g
• davon Kreatin	87,9 g	3,0 g

Zutaten:

Kreatin-Monohydrat (Creapure®) (100 %)



Produktvariationen:

Geschmack Neutral: EAN 4260213072010