

ENERVIT CREATINA SPORT

kreatin jako zdroj rychlé energie pro dynamické krátkodobé výkony

doporučené užití: před sportem

balení: 120 tablet

doporučená dávka: 7 tablet denně

Kreatin plní funkci zásoby energetických fosfátů ve svalových tkáních a optimalizuje základní zdroj energie (ATP) potřebné pro svalové kontrakce. Používání kreatinu je vhodné pro výkony, které vyžadují značné namáhání v krátkém čase, a to zejména opakované.

-  kreatin je vhodný zejména při intenzivních dynamických výkonech
-  lze jej doporučit při intenzivním tréninku zejména s častými a opakovanými záběry
-  optimalizuje dostupnost ATP pro svalové kontrakce, tím může významně přispět k výkonnosti svalů
-  je vhodný k okamžité regeneraci



Kdy použít: Přijmete sedm tablet 60 minut před výkonem, pro lepší vstřebání kreatinu jej kombinujte společně s Enervit PreSport.

Doporučujeme: Kreatin způsobuje značné zavodnění organismu natažením vody do svalů, proto je důležité, abyste současně s užíváním kreatinu navýšili pitný režim až o 2 litry tekutin denně. Před závodem kreatin vsadte nejpozději tři dny před startem, abyste stačili nabytou vodu vyloučit a na závod tak byli oproti předchozím dnům lehčí.

nutriční hodnoty na:	100 g	7 tablet (1 tbl = 480 mg)
kcal	0	0
B (g)	0	0
S (g)	0	0
T (g)	0	0
kreatin monohydrát (g)	100	3,36

složení: monohydrát kreatinu, zahušťovadlo: hydroxid propylcelulózy, protilegující látky: dioxid křemiku, stearát hořečnatý



Marek Pazderský

běh na lyžích, majitel trenérské školy a závodního amatérského týmu v běhu na lyžích

„Také důležitý prvek zkvalitnění výkonu. Vytrvalostním sportovcům doporučuji zejména pro zpevnění svalstva.“