Dane aktualne na dzień: 10-11-2026 17:02

Link do produktu: https://centrumkulturystyki.pl/creatine-monohydrate-300-g-7nutrition-p-10040.html



Creatine Monohydrate 300 g - 7Nutrition

Cena	**49,00 zł**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Numer katalogowy	**33664**

Opis produktu

Creatine Monohydrate 300 g - 7Nutrition



Suplement diety

Kreatyna to jeden z najlepiej przebadanych i najskuteczniejszych suplementów diety wspierających zdolności wysiłkowe. Jest naturalnie syntetyzowana w organizmie (około 1 g dziennie) i dostarczana z dietą, głównie z mięsa i ryb. Jednak u osób aktywnych fizycznie oraz wegetarian poziom kreatyny w mięśniach może być niższy, co czyni suplementację szczególnie korzystną. W organizmie człowieka kreatyna syntetyzowana jest głównie w wątrobie, trzustce oraz nerkach z trzech aminokwasów: argininy, glicyny i metioniny. Następnie jest transportowana do mięśni, gdzie magazynowana jest w postaci wolnej kreatyny oraz fosfokreatyny. 7Nutrition Creatine Monohydrate to wysokiej jakości monohydrat kreatyny, który wspiera wzrost siły, wytrzymałości oraz regenerację mięśniową. Dzięki czystej formule bez zbędnych dodatków, suplement ten stanowi doskonałe wsparcie dla sportowców i osób aktywnych fizycznie, poszukujących skutecznych metod poprawy swoich wyników treningowych.

Fosfokreatyna odgrywa kluczową rolę w regeneracji ATP – podstawowego źródła energii wykorzystywanego podczas krótkotrwałych, intensywnych wysiłków, takich jak sprinty, podnoszenie ciężarów czy treningi interwałowe. Zasoby ATP w mięśniach są ograniczone i mogą wystarczyć jedynie na kilka sekund intensywnej pracy. Fosfokreatyna umożliwia szybkie odtworzenie ATP, co pozwala na dłuższe i bardziej efektywne treningi.

Badania pokazują, że suplementacja kreatyną może zwiększyć jej całkowite stężenie w mięśniach o około 20-40%, co prowadzi do poprawy wyników sportowych oraz szybszej regeneracji. Zwiększone magazynowanie fosfokreatyny w mięśniach pozwala na wykonywanie większej liczby powtórzeń podczas ćwiczeń siłowych, co przyczynia się do lepszej adaptacji treningowej i wzrostu masy mięśniowej. Ponadto kreatyna działa jako środek osmotyczny, zwiększając objętość komórek mięśniowych, co może przyczyniać się do ich hipertrofii i zwiększonej syntezy białek mięśniowych.

Suplementacja kreatyną jest szczególnie korzystna dla sportowców, którzy wykonują krótkie, intensywne wysiłki o wysokiej intensywności. Ponadto, badania sugerują, że kreatyna może wspierać funkcjonowanie mózgu, poprawiać procesy poznawcze oraz zmniejszać skutki łagodnych urazów mózgu. Może również wspierać adaptację do treningu, poprawiając ekspresję czynników wzrostu i zwiększając liczbę komórek satelitarnych, które są kluczowe dla regeneracji mięśni. Badania wskazują również, że kreatyna może wykazywać właściwości neuroprotekcyjne, pomagając w utrzymaniu funkcji mózgu w warunkach stresu fizjologicznego, takiego jak deprywacja snu lub intensywna aktywność umysłowa.

Monohydrat kreatyny jest najlepiej przebadaną formą kreatyny, z ponad 99% danych dotyczących bezpieczeństwa i skuteczności odnoszących się właśnie do tej formy. Jest bardzo dobrze przyswajalny (ponad 99%), a inne formy kreatyny, takie jak kreatyna etylowa czy buforowana, nie wykazują żadnych dodatkowych korzyści udokumentowanych naukowo. Wiele organizacji zajmujących się żywieniem sportowców, w tym International Society of Sports Nutrition, uznaje kreatynę za bezpieczny i skuteczny suplement wspierający wydajność sportową i zdrowie ogólne.

7Nutrition Creatine Monohydrate to czysty, wysokiej jakości monohydrat kreatyny, który dostarcza optymalnej dawki tej substancji w łatwo przyswajalnej formie. Dzięki mikronizowanej strukturze, produkt charakteryzuje się wysoką biodostępnością, co pozwala na lepsze przyswajanie i skuteczniejsze działanie.

Dlaczego warto wybrać 7Nutrition Creatine Monohydrate?

Zwiększa poziom energii w mięśniach – wspiera produkcję ATP, co przekłada się na większą siłę i wytrzymałość.
Wspiera wzrost masy mięśniowej – poprawia nawodnienie mięśni, co sprzyja hipertrofii.
Poprawia zdolności wysiłkowe – szczególnie w sportach siłowych, interwałowych i wytrzymałościowych.
Najczystsza forma monohydratu kreatyny – bez zbędnych dodatków i wypełniaczy, co gwarantuje najwyższą jakość.
Wsparcie dla funkcji poznawczych – potencjalnie korzystny wpływ na pamięć i koncentrację, zwłaszcza w warunkach zmęczenia.
Dla kogo jest przeznaczony 7Nutrition Creatine Monohydrate?

Sportowców siłowych, takich jak kulturyści i trójboiści siłowi, dążących do zwiększenia siły i masy mięśniowej.
Sportowców wytrzymałościowych, którzy chcą poprawić wydajność i regenerację mięśni.
Osób trenujących sporty drużynowe, wymagające powtarzanych wysiłków o wysokiej intensywności.
Osób aktywnych fizycznie, poszukujących wsparcia w codziennych treningach.
Osób wracających do treningów po przerwie, które chcą szybciej odbudować formę i siłę mięśniową.
Osób starszych, które chcą wspierać funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego i poprawić zdolności poznawcze.

Składniki aktywne

Na porcję 3,75 g ; na 100 g

Mikronizowany Monohydrat Kreatyny 3,38 g ; 90 g
w tym Kreatyna 3 g ; 80 g
Tauryna 0,19 g ; 5 g

Składniki: Trimetyloglicyna (TMG); Witamina B6 P5P (Fosforan-5-Pirydoksalu).

Sposób użycia

Stosowanie: Zmieszać 1 miarkę (3,75 gram) w 250 ml wody. Spożywać w porach okołotreningowych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia.

Masa netto: 300 g

Ostrzeżenie

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci, kobiet w ciąży oraz karmiących piersią. Zrównoważona dieta i zdrowy styl życia są ważne.

Sposób przechowywania

Przechowywać w suchym pomieszczeniu, w zamkniętym opakowaniu, w temp. 15-25 stopni celsjusza, w miejscu

niedostępnym dla małych dzieci.

Minimalny termin przydatności do spożycia: Przynajmniej pół roku

Produkt może zawierać: mleko, soję, zboża zawierające gluten, jaja, orzeszki ziemne i orzechy

Producent: 7FIT Spółka Akcyjna al. Armii Krajowej 8 C/2 50-541 Wrocław, Polska sklep@7-nutrition.com +48 790 760 973

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Smak: Cactus / Kaktusowy , Fruit Punch / Wieloowocowy , Green Apple / Zielone Jabłko , Mango / Mango , Natural / Naturalny , Watermelon / Arbuz , Wild strawberry / Poziomka