

Link do produktu: <https://centrumkulturystyki.pl/scitec-creatine-1000g-p-1138.html>



## Scitec - Creatine 1000g

Cena	<b>68,80 zł</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Numer katalogowy	<b>0421</b>
Kod EAN	<b>660888041801</b>
Producent	<b>Scitec Nutrition</b>

### Opis produktu

Kreatyna jest jedynym nie zawierającym sterydów, występującym w przyrodzie legalnym preparatem, który pomaga w osiągnięciu szybkich i spektakularnych wyników!

Monohydrat kreatyny nie bez przyczyny stał się najpopularniejszą substancją wspomagającą na świecie. Podczas jego stosowania duży przyrost masy ciała spowodowany jest wzrostem objętości komórek (cellvoluminacja). Zażyta kreatyna trafia do obiegu krwionośnego, przedostaje się przez ścianę komórkową i potrafi przenieść ze sobą dużą ilość wody do tkanki mięśniowej (udowodniono, że 1 gram kreatyny jest w stanie połączyć 50 g wody i dostarczyć ją do błony komórkowej, przez co będzie ona większa i bardziej sprężysta).

Według badań naukowych, wzrost objętości komórek wywołany przez kreatynę, powoduje nie tylko bardziej zbitą i zwiększoną tkanką mięśniową oraz wzrost masy ciała, ale stwarza bardziej metaboliczne środowisko, które jest bardziej korzystne dla wzrostu mięśni. Dobrze uwodniona komórka znajduje się w bardziej rozwiniętym stanie anabolicznym (zwiększającym mięśnie) i antykatabolicznym (ograniczającym rozkład tkanki mięśniowej). Tkanka mięśniowa jest zdolna utrzymać tylko pewną określoną ilość wody, czego wynikiem jest to, że na początku zażywania monohydratu kreatyny zauważymy wyraźny przyrost mięśni i wagi ciała, następnie przyrost ten maleje. Wyniki pojawiają się bardzo szybko i utrzymują się w dalszym zażywaniu kreatyny.

W celu osiągnięcia jak największego przyrostu tkanki mięśniowej, zalecane jest zażywanie cykliczne monohydratu kreatyny. Oznacza to zażywanie przez pewien okres (3-6 miesięcy) następnie 1 - 2 miesiące przerwy, następnie może nastąpić znowu okres zażywania (z zachowaniem dawek nasycenia i utrzymania).

### Sposób użycia

**Faza nasycenia:** od 10-30 g dziennie w zależności od masy ciała;

**Faza utrzymania:** od 5-10 g dziennie w zależności od masy ciała;

Zażywać należy z wodą albo sokiem owocowym lub mieszając z odżywką białkowo-węglowodanową. Jeśli nie są zauważalne zmiany w ciągu 2-3 tygodni należy przejść na zażywanie odżywki Createc, lecz jeśli efekty są widoczne ewentualnie można pić codziennie lub co dwa dni odżywkę Createc nie przestając zażywać Creatine.

### Skład

### Wartości odżywcze

- Porcja: 5g
- Ilość porcji w opakowaniu: 200
- Opakowanie: 1000g

---

## Składniki aktywne

- Monohydrat kreatyny: 5g