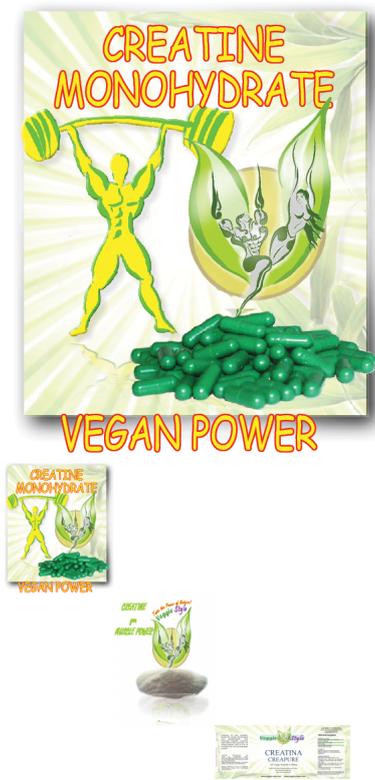


## CREATIN - 160 Veggie-Kapseln a 600mg



Kreatin-Monohydrate haben in Studien aufgezeigt, dass die Muskeln stärker werden und man bei einer Übung bald mehr Wiederholungen schafft.

Bewertung: Noch nicht bewertet

**Preis:**

Anderer Preismodifikator:

Grundpreis inkl. MwSt.: 17,99 €

Preis inkl. Preisnachlass:

Verkaufspreis inkl. Preisnachlass:

Brutto-Verkaufspreis: 17,99 €

Netto-Verkaufspreis: 16,35 €

Preisnachlass:

MwSt.-Betrag: 1,64 €

[Stellen Sie eine Frage zu diesem Produkt](#)

Beschreibung



## KREATIN DIE GANZ LEGALE MUSKELMAST

Die Wunderwaffe für Muskel- und Kraftzuwachs.

10% mehr Muskeln in Kurzer Zeit

Binnen kürzester Zeit erreichen Sportler durch Einnahme von 10 bis 30 Gramm Kreatin pro Tag einen zehnpromtigen Muskelzuwachs. Dabei handelt es sich um eine 100 % natürliche Substanz, die jedoch leider vor allem im Muskel Fleisch, Lachs etc vorhanden ist. Doch für uns Veganer gibt es eine alternative die frei von tierischen Inhaltstoffen ist. Wir produzieren unser Kreatine Monohydrate ausschließlich in einem spezialisierten Labor, indem 2 Substanzen mit einander kontrolliert reagieren um Creatine Monohydrate zu bilden. Das Training wird durch die Einnahme von Kreatin viel effektiver.

Kreatin besteht aus einer Verbindung der Aminosäuren Arginin, Methionin und Glycin. Dabei speichert jeder Körper ca. 120 Gramm in Form von Kreatinphosphat, die leider nach jedem Training aufgebraucht sind und wieder aufgefüllt werden müssen.

Kreatin ist keine Dopingsubstanz, obwohl die Einnahme die Muskeln bis zu 10 % wachsen lässt

Neben Bodybuildern benutzt inzwischen die Mehrzahl der Spitzensportler weltweit Kreatin.



Was genau bewirkt die Einnahme von Kreatin?

Kreatin-Monohydrate haben in Studien aufgezeigt, dass die Muskeln stärker werden und man bei einer Übung bald mehr Wiederholungen schafft. Gleichzeitig verkürzt es die Phase, die der Muskel braucht, um sich nach einem schweren Training wieder zu regenerieren.

Wie und wann solltest du Kreatin einnehmen?

?Als Erstes solltest du deinen Körper in den ersten 5 - 7 Tagen mit Kreatin aufladen d. h., du füllst die natürlichen körpereigenen Depots auf. Hierfür solltest du 3- bis 5-mal am Tag 10 – 30 Gramm (ca. 2 - 6 Teelöffel) zu dir nehmen.

?In den darauf folgenden Wochen solltest du die Einnahme auf 2 Teelöffel am Tag reduzieren.

?Am besten wird Kreatin vom Körper aufgenommen, wenn du es vorher in einem Saft oder Kohlehydrat-Getränk auflöst.

?Nimm es am besten 1 Stunde vor dem Training zu dir. Dies gibt dem Kreatin genügend Zeit, um bis zu den Muskeln zu gelangen, wo es dann seine Wirkung in den Zellen als Energielieferant entfalten kann. Nimm es täglich zu dir. Erlaube jedoch deinem Körper Ruhephasen alle 6 Wochen im Wechsel, sodass die körpereigene Produktion nicht versiegt.

Wie genau wirkt Kreatin in unserem Körper?

Die Energie, die der Muskel bei jeder Kontraktion benötigt, bezieht er zum Teil aus einer anaeroben chemischen Reaktion, bei der Kreatin eine große Rolle spielt. Dabei wird in den Muskeln Kontraktionsenergie gewonnen, durch die Abspaltung eines Phosphat-Moleküls aus dem Adenosinetriphosphate (ATP), wodurch Adenosinediphosphate (ADP) entsteht. In jeder Muskelzelle gibt es Kraftwerke, die sogenannten Mitochondrien mit gespeicherten Phosphocreatine, welches dazu dient, durch die Verbindung eines Phosphatmoleküls an das energielose ADP wieder eine Energie liefernde Verbindung zu erhalten, die dem Muskel wieder zur Verfügung steht. Daher ist es äußerst effektiv, dem Körper genügend Phosphocreatine zur Verfügung zu stellen. Somit werden die

ausgeschöpften Depots schneller und leichter wieder aufgefüllt.

Kreatin ist eines der am besten studierten Nahrungsergänzungsmittel, das auch positive Wirkungen auf den gesamten Körper hat: Kreatin verbessert die Ausschüttung von GH, dem menschlichen Wachstumshormon.

Studien haben bewiesen, dass die Einnahme von hohen Dosen Kreatin für eine verbesserte Ausschüttung von Wachstumshormon (GH) im Ruhezustand sorgt. Gleichzeitig wissen wir ja, dass das Training mit Gewichten die Ausschüttung von GH stimuliert, was ebenfalls durch die Einnahme von Kreatin verbessert wird. Wissenschaftler gehen davon aus, dass dies einer der Gründe ist, weshalb dieses Nahrungsmittel so effektiv ist beim Aufbau von fettfreiem Muskelgewebe.

Kreatin verringert das Herzinfarkttrisiko

Homocystein ist eine Substanz im Körper, die das Risiko erhöht, an Herzerkrankungen zu leiden. Es ist sogar schlechter als das allgemein bekannte Cholesterol. Da kommt es gerade recht, dass die Konzentration von eben dieser Substanz durch die Einnahme von Kreatin herabgesetzt wird. In Studien konnte man belegen, dass die Einnahme von Kreatin den Gesundheitszustand von Herzpatienten stark verbessert und diese sich viel besser und fitter fühlen. Schließlich leiden diese Menschen an einem geschwächten Herzmuskel, der durch das Kreatin gestärkt wird.

Mehr Power durch Kreatin!

Kreatin ist das beste Supplement zur Verbesserung des Energiehaushaltes unseres gesamten Körpers und nicht nur der

Muskeln. Herz, Gehirn und generell alle aktiven Gewebe des Körpers profitieren davon. Dabei ist interessant, dass viele Anti-Aging-Produkte wie CoQ10, NAD, Acetyl-l-carnitin und Lipoic-acid die ATP-Synthese in den Mitochondrien verbessern.s.

Kreatin als Nahrungsergänzung findet man in verschiedenen Formen. Jedoch haben Studien aufgezeigt, dass Kreatin-Monohydrate die effektivste Form sind, da sie bis zu 90 % vom Körper aufgenommen werden.

#### **Kundenrezensionen**

Für dieses Produkt wurden noch keine Bewertungen abgegeben.