

## Creatine Monohydraat - 450 gr

VKR92647

Achetez ce produit sur <https://www.nutri4all.fr/vkr92647-creatine-monohydraat-450-gr>

Gemicroniseerd tot 200 mesh

## Description

- Neutrale smaak & goed oplosbaar
- Uiterst fijn & zuiver poeder (100% puur)
- Creatine zorgt voor meer kracht en verhoogt fysieke prestaties bij korte intensieve oefeningen (bij 3 gram dagelijkse inname)

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn. Creatine is een stof die van nature in ons lichaam voorkomt. We kunnen het deels uit voeding halen, maar ons lichaam kan het ook aanmaken uit de aminozuren arginine, glycine en methionine. De hoeveelheden die we in voeding terug vinden zijn relatief laag. Ter vergelijking: 1 maatschep Creatine Monohydraat bevat 3 gram creatine. Hiervoor zou je dus elke dag 300 gram haring of wel 700 gram rundvlees moeten eten.

### Creatine stimuleert spiergroei bij explosieve krachtsinspanningen

Creatine helpt prestaties te verbeteren bij explosieve krachtsinspanningen, bij een dagelijkse inname van minimaal drie gram. Daarnaast stimuleert het de groei van vetvrije massa bij hoogintensieve oefeningen, zoals sprinten of gewichtheffen. Creatine is dus ideaal voor sporters die alles uit hun training willen halen.

### Uiterst fijn & zuiver poeder (100% puur)

Uit onderzoek blijkt dat creatine monohydraat de beste vorm is van creatine. Bij deze vorm is elk creatinemolecuul gebonden aan een watermolecuul, waardoor deze vorm stabiel is. Daarnaast is deze vorm goed oplosbaar en kan het gemakkelijk door het lichaam worden opgenomen.

### Gemicroniseerd tot 200 mesh

Ons creatinepoeder is uiterst fijn en zuiver, het is gemicroniseerd tot een deeltjesgrootte van 200 mesh. Dit betekent dat het poeder zo fijn wordt gemaakt dat het door een speciale zeef past, een zogeheten "200 mesh" zeef. Deze term geeft aan dat de zeef 200 openingen heeft per vierkante inch. Naast dat we zo weten dat het poeder echt fijn geworden is, zorgt het er ook voor dat het poeder een consistente deeltjesgrootte heeft. Hierdoor hebben we een geconcentreerd product dat makkelijker te mengen is.

### Neutrale smaak & goed oplosbaar

Doordat Creatine Monohydraat een fijn poeder is heeft het een neutrale smaak en lost het gemakkelijk op. Hierdoor is het goed te mengen met water, vruchtensap of andere dranken. Dat komt goed uit, want wanneer je Creatine Monohydraat inneemt in combinatie met suiker- en/of eiwittende dranken kan dat de opname verbeteren.

### Betere opname met eiwitten en suikers

Onderzoek suggereert dat creatine efficiënter wordt opgenomen wanneer je het inneemt met suikers. Dit komt waarschijnlijk door insuline, een stof die je lichaam aanmaakt wanneer je suikers en eiwitten eet. Insuline zorgt ervoor dat onze cellen suikers uit ons bloed kunnen opnemen, maar het lijkt ook de opname van creatine te verbeteren. Om de opname te verbeteren, was echter een vrij grote hoeveelheid suiker nodig. Een onderzoek keek daarom of de suiker deels vervangen kon worden door eiwitten. Zij vonden dat het behoud van creatine in het lichaam ook hoger werd wanneer een deel van de suiker vervangen werd door eiwitten.

**\* Goedgekeurde gezondheidsclaims:**

- Creatine verhoogt de fysieke prestaties in opeenvolgende reeksen korte, hoogintensieve oefeningen
- Creatine helpt prestaties te verbeteren bij explosieve krachtsinspanningen
- Creatine stimuleert spiergroei/(vetvrije)spiermassa bij explosieve krachtsinspanningen
- Creatine verbetert de prestaties bij explosieve krachtsinspanningen
- Creatine verhoogt de fysieke prestaties in opeenvolgende reeksen korte, hoogintensieve oefeningen bij een verhoogde behoefte bij sport(-prestatie)
- Creatine ondersteunt meer/sterkere spieren/spieropbouw/spierkracht bij/i.c.m. explosieve krachtsinspanningen
- Creatine is speciaal (uit)gebalanceerd voor sporters
- Creatine voor meer kracht bij explosieve krachtsinspanningen
- Dagelijks gebruik van creatine kan het effect van training voor spierkracht versterken/vergroten, bij mensen boven 55 jaar.

## Composition

Samenstelling per dosering (1 maatschep à 3 gram)		RI*
Creatine Monohydraat	3 gram	**

**Ingrediënten :**

Creatine (monohydraat)

**Bevat geen :**

GMO, gluten, gist, suiker, kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen of oonserveermiddelen.

**Forme:** Poudre

**Ingrédient:** Créatine