

## Crea-rib - 200 gr °

SP45002/200g

Achetez ce produit sur <https://www.nutri4all.fr/crea-rib-creatine-d-ribose-200gr-powder>

Augmente la performance physique lors de séries successives d'exercices courts et intenses



## Description

### **CreaRib Créatine\* & D-ribose - \*Augmente la performance physique lors de séries successives d'exercices courts et intenses**

CreaRib contient de la créatine et du D-ribose. Il s'agit de substances naturelles nécessaires à la production d'énergie sous forme d'ATP (adénosine triphosphate). La créatine est un composé azoté organique présent naturellement chez les vertébrés et les humains. La créatine contribue à la production d'ATP (adénosine triphosphate), le fournisseur d'énergie de l'organisme. Dans l'organisme, la créatine est formée de trois acides aminés : l'arginine, la glycine et la méthionine.

La créatine peut également être apportée par l'alimentation. Le steak et le hareng salé, par exemple, contiennent de la créatine.

Le D-ribose est un sucre simple (monosaccharide) présent naturellement dans toutes les cellules du corps humain. C'est un élément indispensable pour la production d'énergie dans le corps. Pour les athlètes, le ribose est entre autres important pour la production rapide d'ATP.

Dans des circonstances normales, l'organisme fabrique lui-même suffisamment de ribose à partir du glucose, mais ce processus est relativement lent. Le ribose est un élément essentiel de l'ATP (adénosine triphosphate). En outre, le ribose fait partie d'un coenzyme (NAD+) important pour le métabolisme énergétique et d'un composé nécessaire pour réparer l'ADN endommagé. En cas d'attaque importante des réserves d'ATP de l'organisme (après un effort intense ou lors de perturbations du système énergétique comme en cas de fibromyalgie), la supplémentation en ribose peut rapidement reconstituer les réserves d'ATP et accélérer ainsi considérablement la récupération du niveau énergétique.

### **Usage recommandé**

2 x par jour, 1 cuillère doseuse remplie à ras bord (4500 mg)  
Pendant ou après un repas, de préférence dissous dans de l'eau.

Un mode de vie sain et une alimentation variée et équilibrée sont importants. Un complément alimentaire ne remplace pas une alimentation variée. A conserver dans un endroit sec et frais et hors de portée des enfants.

### **Avertissements**

Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement

### **Remarques**

Convient aux végétariens et végétaliens.

## Composition

### Ingrédients

- Par dosage journalier/cuillère doseuse :  
2750 mg de monohydrate de créatine  
1750 mg de D-ribose

### Déclaration d'ingrédients

- Monohydrate de créatine, D-ribose

<b>Catégorie:</b>	Energie
<b>Forme:</b>	Poudre
<b>Ingrédient:</b>	Créatine, D-ribose
<b>Ne contient pas de:</b>	Pas d'info