

Veggie Style CREATINA - 160 veggie-cápsulas a 600mg



Creatina es el mejor y mas poderoso suplemento para aumentar la masa muscular al igual que la fuerza y resistencia.

CalificaciónSin calificación

Precio

Modificador de variación de precio

Precio base con impuestos17,99 €

Precio con descuento

Precio de venta con descuento

Precio de venta17,99 €

Precio de venta sin impuestos16,35 €

Descuento

Cantidad de impuesto1,64 €

[Haga una pregunta del producto](#)

Descripción

La creatina: una sustancia legal que hace explotar tus músculos
Consigue un 10% más de masa muscular en poco tiempo

El milagro que te fortalece y hace que tus músculos crezcan enormemente es un extracto de la carne llamado creatina. Te permite desarrollar un 10% más tu masa muscular en muy poco tiempo, tras la toma de 20 gramos diarios. Y lo mejor: es una sustancia 100% natural. Básicamente se encuentra la Creatina en la carne, el salmon etc. Pero nosotros elaboramos nuestra creatina 100% sin ingredientes de origen animal – para producir nuestra creatina, dejamos reaccionar dos sustancias con el resultado de obtener pura creatina monohidrato 100% aptos para veganos.

¿Qué es exactamente la creatina?

La creatina es un compuesto de los aminoácidos arginina, metionina y glicina. Nuestro propio cuerpo la produce y almacena alrededor de 120g de fosfato de creatina. En cada entrenamiento que realizamos gastamos nuestras reservas de esta sustancia ya que es una importante fuente de energía. Estos depósitos deben ser recuperados lo antes posible y la forma más sencilla y eficaz es un suplemento adecuado.

La creatina no es una sustancia dopante , sin embargo su consumo puede aumentar el tamaño de la musculatura hasta en un 10%

Además de los culturistas, muchos otros atletas de élite se aprovechan de las ventajas que ofrece.

¿Cuales son exactamente los efectos del consumo de creatina?

La creatina es uno de los suplementos más estudiados y se la reconoce como la sustancia que más fuerza nos da, que más repeticiones nos permite hacer, que mejor ayuda a nuestro cuerpo a recuperarse de un entrenamiento y que más aumenta nuestra masa muscular.

¿Cuándo debes tomar creatina y en qué cantidad?

?Durante los primeros 5-7 días, debes empezar tomando entre 10 y 20 gramos diarios de creatina (2-4 cucharadas de café). De este modo, llenas a tope los depósitos corporales de creatina.

?Durante las siguientes semanas, es suficiente con tomar una cucharada dos veces al día.

?Para que tu cuerpo absorba la creatina de la mejor forma posible, tómala disuelta en un zumo o en cualquier otra bebida con carbohidratos.

?El momento idóneo para consumirla es una hora antes de entrenar, ya que así le da tiempo suficiente para llegar a los músculos y que éstos se aprovechen de sus propiedades energéticas.

?Cada 6 semanas debes dejar de tomar la creatina por un tiempo, ya que si no, tu cuerpo dejará de producir la sustancia por sí mismo.

¿Cómo funciona la creatina?

Siempre que nuestros músculos se contraen, usan la energía procedente del ATP (adenosín trifosfato). En ese momento, se produce una reacción química que libera energía por la separación de un fosfato del ATP, que entonces se transforma en ADP. Esta energía realiza la contracción muscular mientras que bloquea la acidez. Y éste es el momento en el que sacamos provecho del suplemento de creatina. En cada célula de nuestro cuerpo tenemos las mitocondrias, que son como centrales nucleares. Cuando después de entrenar ya hemos gastado casi todo el ATP de nuestro cuerpo, en ellas se procesa el fosfato de creatina para transformar a la inversa el ADP en ATP, recuperando así el fosfato perdido. De este modo, las pilas vuelven a estar cargadas. El ATP es la fuente de energía prioritaria para el trabajo de los músculos que más fuerza requiere, por ejemplo un entrenamiento con pesas. Con esta información, resulta sencillo entender por qué es tan eficaz el consumo de un suplemento de creatina: garantiza que los depósitos de esta sustancia nunca se agoten y ayuda a nuestro cuerpo a producirla

por sí mismo.

La creatina es uno de los suplementos más estudiados y con más beneficios demostrables para nuestro cuerpo. Aquí te hacemos una lista de algunos de ellos:

La creatina estimula una mayor secreción de la hormona de crecimiento (GH) en fase relajante.

Todos sabemos que el entrenamiento con pesos pesados estimula igualmente la secreción de esta hormona y bajo la influencia de la creatina aumentamos la producción de GH en este momento. Los científicos opinan que ésta es la razón por la cual este nutriente es tan efectivo para el desarrollo de pura masa muscular.

La creatina reduce el riesgo de sufrir
enfermedades cardiovasculares

La mocisteína es una sustancia que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas aun más que el comúnmente conocido colesterol. La creatina ayuda a mantener bajos los niveles de esta sustancia. Según los estudios citados, la creatina tiene efectos positivos en los pacientes con enfermedades del corazón, porque tiene la capacidad de fortalecer este órgano, que no deja de ser el más importante de los músculos.

Más fuerza gracias a la creatina

La creatina es el suplemento idóneo para mejorar el balance de energía en todo el cuerpo y no sólo en los músculos. El corazón, el cerebro y en general todos los tejidos activos de nuestro cuerpo se benefician de las ventajas de la creatina. En relación con esto, es interesante saber que muchos productos contra el envejecimiento como el CoQ10, el

NAD, el Acetyl-l-carnitina o el ácido lipoico tienen la ventaja de optimizar los procesos de síntesis de ATP en las mitocondrias de las células.

Existen en los distintos suplementos de creatina varias formas de esta misma sustancia, pero diversos estudios han probado que la creatina monohidrato es la más eficaz, ya que puede ser absorbida por nuestro cuerpo hasta en un 90%.

Comentario

No ha comentarios para este producto.