Veggie Style CREATIN POWDER

La créatine est le meilleur et le plus puissant supplément pour construire la masse musculaire ainsi que la force et l'endurance.

Note : Pas noté
Prix:
modificateur de prix des variantes :

Prix TTC :

Prix remisé :

Prix de vente remisé :

Prix : 16,35 €

Prix HT : 16,35 €

Remise :

TVA :

Poser une question sur ce produit

Description du produit

Créatine: une substance légale

qui souffle à vos muscles

Obtenez 10% de plus de masse musculaire en peu de temps

Le miracle qui vous renforce et rend vos muscles se développent énormément est un extrait de viande appelé la créatine. Il vous permet de développer une augmentation de 10% de votre masse musculaire en peu de temps, après la prise de 20 grammes par jour. Et la meilleure chose est une substance 100% naturelle. Fondamentalement, la créatine se trouve dans la viande, saumon, etc Mais nous élaborons nuetra 100% créatine sans ingrédients d'origine animale - pour produire notre créatine, laissez-deux substances réagissent avec le résultat de l'obtention de 100% pure créatine monohydrate végétale capables. Avec quelques cuillères à soupe simples apprécié les avantages qu'elle procure.

Quelle est exactement la créatine?

La créatine est un composé des acides aminés arginine, la méthionine et la glycine. Notre corps produit et stocke environ 120 grammes de créatine phosphate. Dans chaque séance d'entraînement, nous ne passons nos réserves de cette substance car il est une source importante d'énergie. Ces dépôts doivent être récupérés dès que possible et de la façon la plus simple et la plus efficace est un complément approprié.

La créatine n'est pas une substance dopante et pourtant, sa consommation peut augmenter la taille du muscle jusqu'à 10%

Outre les culturistes, de nombreux athlètes de profiter des avantages offerts.

Quels sont exactement les effets de l'utilisation de la créatine?

La créatine est un des suppléments les plus étudiés et est reconnu comme la substance qui nous donne plus de force, ce qui nous permet de faire plus de reps, qui aide le mieux notre corps à se remettre d'une séance d'entraînement et que d'autres hausses notre masse musculaire.

Quand faut-il prendre de la créatine et combien?

? Pendant les 5-7 premiers jours, vous devriez commencer avec 10 à 20 grammes de créatine (2-4 cuillères à café). Ainsi, gliviers tout créatine réservée de l'organisme.

? cours des semaines suivantes, il suffit de prendre une cuillère à soupe deux fois par jour.

? Pour votre corps d'absorber la créatine de la meilleure façon possible, prenez dissous dans le jus ou toute autre boisson contenant des hydrates de carbone.

? Le moment idéal pour consommer, il est une heure avant l'entraînement, car cela vous donne suffisamment de temps pour se rendre aux muscles et qu'ils profitent de leurs propriétés énergétiques.

? Tous les six semaines, vous devriez arrêter de prendre de la créatine pendant un certain temps, parce que sinon, votre corps va arrêter la production de la substance elle-même.

Comment fonctionne la créatine?

Chaque fois que notre muscles se contractent, ils utilisent l'énergie de l'ATP (adénosine triphosphate). À ce moment, il y a une réaction chimique qui libère de l'énergie par la séparation d'un phosphate de l'ATP, qui est ensuite transformée en ADP. Cette énergie permet la contraction musculaire tout en bloquant l'acidité. Et c'est le moment où nous profitons de la supplémentation en créatine. Dans chaque cellule de notre corps ont mitochondries, qui sont comme les centrales nucléaires. Quand, après la formation et ont passé la majeure partie de l'ATP dans notre corps, dans leur est traité créatine phosphate pour inverser transformer ADP en ATP, récupèrent ainsi le phosphate perdu. Ainsi, les batteries sont à nouveau chargées. L'ATP est la source prioritaire pour les muscles travail exige plus dures, par exemple la formation de poids. Avec cette information, il est facile de comprendre pourquoi il est si efficace la consommation de suppléments de créatine: assure que les déplétés de cette substance ne laissent et aide notre corps à produire par lui-même.

La créatine est un des suppléments les plus étudiés et les avantages plus tangibles pour notre corps. Nous indiquons ici quelques-uns d'entre eux:

La créatine stimule la sécrétion accrue de l'hormone de croissance (GH) la phase de détente.

Nous savons tous que la formation de poids tourd stimule également la sécrétion de cette hormone sous l'influence de la créatine augmentation de la production de GH en ce moment. Les scientifiques pensent que c'est la raison pour laquelle ce nutriment est si efficace pour le développement de la masse musculaire pure.

La créatine permet de réduire le risque de souffrir

CVD

Le mocistéine est une substance qui augmente le risque de maladie cardiaque plus communément connu que le cholestérol. La créatine aide à maintenir de faibles niveaux de cette substance. Selon des études citées, la créatine a des effets positifs chez les patients atteints de maladies cardiaques, car elle a la capacité de renforcer le corps, qui continue à être le plus important des muscles.

Plus de puissance grâce à la créatine