

Moment mal...

Wussten Sie das? – **Creatine** verhilft zu Energie und sportlichem Aussehen.



Dafür sorgt Creatine:

Creatine bringt hauptsächlich einen leistungssteigernden Effekt bei hochintensiven Kurzzeitbelastungen:

- Krafttraining, Sprints, Weitsprung, Hochsprung, Gewichtheben usw.
- Zunahme des Körpergewichts (Muskelwachstum).

 **Creapure™**

ernährungplus.

Optimale Zufuhrzeitpunkte und Zufuhrmengen

Zur Leistungssteigerung und zum **Muskelaufbau in der Aufladephase:** An den Tagen eins bis sechs viermal täglich fünf Gramm mit Wasser oder vorzugsweise mit einem kohlenhydratreichen Getränk zwischen den Mahlzeiten einnehmen.

Zur Leistungssteigerung und **Muskelaufbau in der Haltephase:** An den Tagen sieben bis

42 einmal täglich drei Gramm vorzugsweise mit einem kohlenhydratreichen Getränk nach dem Training oder morgens nach dem Aufstehen einnehmen. Anschließend eine Pause von vier Wochen einlegen. Achten Sie auf Qualität, achten Sie auf das Creapure-Logo!

W I R E M P F E H L E N :

Aufladephase: 4 x 5 g/Tag

Haltephase: 1 x 3 g/Tag

ANSCHLIESSEND: 4 WOCHEN PAUSE




GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.
BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG
UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL