



HOHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT BEI MAXIMALER BELASTUNG

CREATIN MONOHYDRAT - 300g

PRODUKTBESCHREIBUNG

Peeroton Kreatin-Monohydrat hat in Form des Kreatinphosphats eine große Bedeutung für Schnellkraft- und Schnellausdauerbelastungen, in dem es zur Erhöhung des Kreatinspeichers in der Muskulatur beiträgt.

WIRKUNG

Kreatin ist ein Zwischenprodukt des Energiestoffwechsels und bewirkt eine Synthetisierung von ATP (Adenosintriphosphat), welches den Muskel mit Energie versorgt. Durch ein erhöhtes Maß an ATP kann der Muskel über einen längeren Zeitraum hinweg Leistung erbringen, ohne, wie dies normalerweise der Fall wäre durch verstärkte Lactatwerte zu übersäuern. Aufgrund der kurzfristig zur Verfügung stehenden Energiereserven profitieren besonders Gewichtheber und Bodybuilder, aber auch Sprinter und Werfer von diesem Produkt. Diese Erkenntnisse konnten bereits mit mehreren Studien wissenschaftlich belegt werden. Auch eine kürzere Dauer der Wiederherstellung der Kräfte (Regeneration) gilt als erwiesen und ermöglicht somit intensives Training mit schneller aufeinander folgenden Trainingseinheiten.

EIGNUNG FÜR

- Menschen, die eine hohe Leistungsfähigkeit bei maximaler Belastung wünschen
- Personen, die eine Muskelmassezunahme anstreben
- Personen nach Krankenhausaufenthalten zur rascheren Mobilisierung und Kraftintensivierung

VERZEHRSEMPFEHLUNG

Personengruppe	Verzehrsempfehlung	
Ausdauer-Sportarten	Aufladephase: Dauer: 4 Tage 4 mal täglich 5g z.B. vor dem Frühstück, vor dem Mittagessen, 30 min vor dem Training und sofort nach dem Training Insgesamt: 15 bis 20g täglich	Erhaltungsdosierung: Dauer: ab 5. Tag bis 28. Tag 1 x täglich 5g nach dem Training in Kombination mit dem Produkt Peeroton BCAA
Kraft-Sportarten	Aufladephase: Dauer: 7 Tage 4 mal täglich 5g z.B. vor dem Frühstück, vor dem Mittagessen, 30 min vor dem Training und sofort nach dem Training Insgesamt: 15 bis 20g täglich	Erhaltungsdosierung: Dauer: ab 8. Tag bis 28. Tag 1 x täglich 5g nach dem Training in Kombination mit dem Produkt Peeroton BCAA

1 Teelöffel = ca. 5g, maximal 2 Kuren pro Jahr

ZUTATEN

Kreatin-Monohydrat

WERTBESTIMMENDER INHALTSSTOFF/VERZEHRSEMPFEHLUNG

5g/(20g) enthalten 5g/(20g) Kreatin-Monohydrat