



**Ingredientes:** Creatina monohidrato ultrapura Creapure®

**Modo de empleo:** Se empieza con la fase de carga y después se pasa a la fase de mantenimiento.

-Fase de Carga: Tomar de 2.5 a 5 gr en 5 ingestas (desayuno, comida, durante el entreno, después del entreno, antes de cenar) por un período de 5 días.

-Fase de Mantenimiento: Tomar 5 g una vez al día durante o al final del entrenamiento.

5 g= Medio scoop

**Sabor:** Neutro

**Raciones y peso:** 60 raciones / 300 g

# Creatine Monohydrate

La mejor creatina ultrapura del mercado: Creapure®



Fabricado bajo la norma de calidad IFS



**Creatine Monohydrate** es creatina monohidrato la cual está demostrada científicamente como la más eficaz de las creatinas existentes.

La marca Creapure® creada por la empresa Alchem es consolidada como la mejor y más pura.

La creatina monohidrato es el suplemento con más estudios en la nutrición deportiva y se ha mostrado eficaz amplificando los beneficios del entrenamiento (Cooper et al 2012) y favoreciendo la producción de fuerza y volumen (Bemben & Lamont, Sport Med, 2005 p 122 ; Rawson & Volek JSCR, 2003).

Su sabor es neutro para que se pueda mezclar con cualquier bebida sin alterar su sabor y su disolubilidad

## Información Nutricional

	Por 100 g	Por porción y % VNR	% Ingestas de referencia (VNR) por 100 g
<b>Creatina Monohidrato</b>	<b>100g</b>	+	+
Valor energético	0 kJ/kcal	0%	0%
Grasas de las cuales:	0 g	0%	0%
Hidratos de carbono:	0 g	0%	0%
Fibra alimentaria	0 g	0%	0%
Proteínas	0 g	0%	0%
Sal*	0 g	0%	0%

+ Cantidad diaria recomendada no establecida

VNR= Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 KJ/2000 Kcal)

\*El contenido de sal obedece exclusivamente al sodio presente de forma natural en el alimento

**+ Venta en farmacias C.N. 183009.8**

/crownsportnutrition

/crownsnutrition

/crownsnutrition

Crown Sport Nutrition

Más información y contacto en [info@crownsportnutrition.com](mailto:info@crownsportnutrition.com)

[crownsportnutrition.com](http://crownsportnutrition.com)

**Ciencia, Calidad y Transparencia**

Colaboradores:

