

Link do produktu: <https://sportowesuplementy.pl/creatine-micronized-200-mesh-taurine-400g-trec-nutrition-p-83.html>



CREATINE MICRONIZED 200 MESH + TAURINE - 400g Trec Nutrition

Cena	87,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	5902114017811
Producent	Trec Nutrition
Produkt	Suplement diety.
Uwagi	Nie może być stosowany jako zamiennik bądź substytut zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanego dziennego spożycia. Produktu nie należy podawać matkom karmiącym oraz kobietom w ciąży. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.

Opis produktu

CREATINE MICRONIZED 200 MESH + TAURINE - 400g Trec Nutrition

Creatine Micronized 200 mesh + Taurine to produkt zawierający krystalicznie czysty mikronizowany monohydrat kreatyny z dodatkiem tauryny w proszku. Kreatyna jest substancją o silnym działaniu anabolicznym i ergogenicznym, przyspieszającą przyrost siły i masy mięśniowej. Produkt wzbogacono o taurynę, która pobudza organizm oraz wzmacnia efektywność i energetyzujące działanie kreatyny. **Creatine Micronized 200 mesh + Taurine** to kreatyna charakteryzująca się farmaceutyczną jakością i bardzo wysoką wchłanialnością.

Energy & Muscle Production!

- Mikronizowana Kreatyna z Tauryną
- Szybka adaptacja do nowych obciążeń
- Najwyższa jakość i przyswajalność

Mikronizowana Kreatyna z Tauryną

1. Co to jest kreatyna ?

Kreatyna to jeden z najczęściej używanych suplementów stosowanych w kulturystyce. Jest substancją podobną do białek, zbudowaną z trzech aminokwasów: metioniny, argininy oraz glicyny. Niewielkie ilości kreatyny przechowywane są w komórkach mięśniowych, a jej rola sprowadza się do wytwarzania i przenoszenia adenozyntotrójfosforanu (ATP), tzw. głównej cząsteczki odpowiedzialnej za produkcję energii.

2. Jak działa i co można osiągnąć stosując kreatynę ?

Już po kilku dniach stosowania kreatyny, mięśnie stają się większe i bardziej "napompowane" - jest to efekt zwiększenia ilości kreatyny w mięśniach o około 50%. Dochodzi wtedy do szeregu reakcji, które powodują, że komórki mięśniowe wchłaniają więcej wody. Zwiększona objętość komórki wywołuje napięcie wewnątrzkomórkowe, a organizm odbiera to jako sygnał anaboliczny - tym samym pobudza mięśnie do przyrostu masy oraz siły. Efektem stosowania kreatyny jest natychmiastowa poprawa wydolności organizmu, dzięki której dłuższe, intensywniejsze treningi przyspieszają budowanie mięśni oraz przyczyniają się do zmniejszenia ilości tkanki tłuszczowej. Przy pierwszym cyklu kreatynowym można uzyskać od 4 do 6 kg beztłuszczowej masy mięśniowej. Warunkiem osiągnięcia takich efektów jest prawidłowa suplementacja kreatyny.

3. Czy pożądane jest łączenie kreatyny z innymi odżywkami? Jak spowodować trwałe zmiany przy suplementacji kreatynowej?

Należy pamiętać, że kreatyna jest silnie działającym środkiem anabolicznym (pobudzającym do budowania mięśni), ale nie zawiera w sobie substancji budujących. Niezbędne jest zatem łączenie kreatyny z takimi preparatami jak białko (najlepiej serwatkowe) czy L-glutamina lub peptyd glutaminy, które są podstawowym budulcem mięśni. Bardzo dobre efekty uzyskuje się również podczas łączenia kreatyny z silnym antykatabolicznym preparatem jakim jest HMB.

4. W jaki sposób zwiększyć skuteczność działania kreatyny

Można to osiągnąć przez:

- stosowanie kreatyny razem z cukrem "dekstrozą", aby zwiększyć wydzielanie insuliny, która "wtłacza" kreatynę do komórek mięśniowych
- picie dużych ilości wody (do 3 litrów dziennie)
- zmniejszenie spożycia tłuszczu, gdyż tłuszcz w pożywieniu utrudnia wchłanianie kreatyny
- unikanie stosowania napojów zawierających kofeinę i guaranę
- przyjmowanie odpowiedniej dawki magnezu i lecytyny, które są podstawowym źródłem organicznego fosforu
- spożywanie kreatyny na "pusty" żołądek
- dostarczenie do organizmu takich pierwiastków jak: chrom, cynk, wanad ponieważ ich niedobór wpływa niekorzystnie na magazynowanie kreatyny przez komórki mięśniowe
- prawidłowe dostarczanie antyoksydantów oraz kompleksu witamin z grupy B.

DAWKOWANIE

Jednorazową porcję preparatu – 6,5 g (1 miarka) rozpuścić w 250 ml wody lub soku. Należy stosować 2 porcje dziennie. **W dni treningowe:** I porcja 30 min. przed treningiem, II porcja bezpośrednio po treningu. **W dni nietreningowe:** I porcja rano po przebudzeniu, II porcja przed snem.

SKŁADNIKI

SKŁADNIKI AKTYWNE	Creatine Micronized 200 mesh + Taurine	
Porcja	6,5g	
Ilość porcji w opakowaniu	61	
Opakowanie	400g	
Zawartość jednej porcji		zaw:
	Monohydrat kreatyny	5g
	Tauryna	1,5g
	Witamina C	60mg

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Smak: Bezsmakowy

Producent

Naszą działalność rozpoczęliśmy w 2001 roku wprowadzając na rynek pierwsze suplementy diety dla sportowców. Od początku wyróżnia nas jakość, co wynika w dużej mierze ze szczególnej sytuacji prawnej w Polsce. Niewielu zdaje sobie sprawę, że w naszym kraju przepisy, zarówno sanitarne, jak i prawa żywnościowego, są jednymi z najbardziej restrykcyjnych na świecie, dlatego w naszym przypadku słowo „jakość” nie jest tylko pustym frazesem.



Początki związane były ze środowiskiem kulturystyki i fani tej formy aktywności fizycznej do dzisiaj stanowią bardzo silną reprezentację wśród naszych klientów. Jednak w miarę upływu lat doceniało nas coraz więcej atletów reprezentujących różnorodne dziedziny sportu. Zrzeszamy blisko 200 sportowców, z kilkunastu dziedzin, mieszkających w 25 krajach. Są wśród nich mistrzowie olimpijscy, mistrzowie świata, jak również lokalni mistrzowie. Atleci w naszej drużynie posiadają jedną, wspólną cechę - są totalnymi fanatykami sportu.



Produkujemy nie tylko suplementy. W 2012 roku wprowadziliśmy na rynek markę odzieżową o nazwie Trec Wear, która jest wypadkową naszych doświadczeń w aktywnym uprawianiu sportu i opinii zebranych na matkach, salach treningowych i siłowniach. Podobnie jak suplementy, odzież produkowana jest od początku do końca w Polsce i zdobyła sobie opinię wyróżniającą się na rynku pod względem jakości i stylu. Obecnie kolekcje marki dostępne są w sprzedaży w całej Europie i na kilku rynkach azjatyckich.



Grupa produktów Action Line przeznaczona dla sportowców dyscyplin wytrzymałościowych i outdoorowych. Wyróżniającą je cechą jest zastosowanie nowych technologii czyli Hydro Gel czy Nano Colloid. Dzięki nim produkty Action Line szybkością działania i efektywnością przewyższają klasyczne formy suplementów.