Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

Panoramica

CTN 100 Creatina, 500 grammi

Codice prodotto: PM8931



Prezzo

Quantità	Prezzo unitario	Prezzo base
A 1	25,00 €	50,00 € / 1 Kilogramm
A 4	23,70 €	47,40 € / 1 Kilogramm
Da 5	22,50 €	45,00 € / 1 Kilogramm

Prezzi incl. IVA più costi di spedizione

Descrizione

Il corpo produce creatina da sé – ma non sempre in quantità sufficienti

La creatina è più di un argomento legato al fitness e alla costruzione muscolare. Il corpo sintetizza la sostanza e la immagazzina principalmente nei muscoli, ma anche nel cervello e nel cuore. Quotidianamente si formano circa 1-2 g di creatina endogena; ulteriori quantità sono assunte con l'alimentazione, in particolare carne e pesce.

Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefono: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

Con allenamenti intensi il fabbisogno aumenta. Anche con l'avanzare dell'età la sintesi endogena può diminuire. Chi segue un'alimentazione vegetale assume inoltre pochissima creatina tramite la dieta.

I vantaggi della creatina in sintesi

- **Durante allenamenti intensi:** La creatina aumenta, con un'assunzione quotidiana di 3 g, la prestazione fisica durante allenamenti di potenza nell'ambito di sforzi fisici brevi e intensi.*
- **A partire dai 55 anni:** 3 g di creatina al giorno possono, in combinazione con allenamenti di resistenza regolari, aumentare l'effetto dell'allenamento sulla forza muscolare.**
- **In caso di alimentazione a base vegetale:** Carne e pesce non sono presenti come fonti naturali di creatina – la produzione endogena rimane la fonte principale.

Dove viene immagazzinata la creatina?

Circa il 95 % della creatina presente nell'organismo si trova nella muscolatura scheletrica. Lì serve come fonte di energia prontamente disponibile durante sforzi intensi. Tuttavia le riserve sono limitate e vengono utilizzate durante allenamenti regolari e intensi. L'alimentazione da sola spesso non è sufficiente per riempirle completamente [1].

Perché creatina monoidrato?

La creatina monoidrato è la forma classica e la più studiata di creatina. È considerata particolarmente ben documentata e si caratterizza per un assorbimento affidabile. La polvere contiene creatina monoidrato pura – senza additivi o riempitivi inutili.

Cosa significa 200 Mesh?

200 Mesh indica uno standard di finezza per una polvere di creatina particolarmente fine. Ciò consente una distribuzione uniforme nei liquidi e una facile miscelazione. Si riducono grumi, la sensazione sabbiosa in bocca e residui di polvere più grossolani.

Creatina e forza muscolare a partire dai 55 anni

Per la creatina esistono due indicazioni sulla salute indipendenti e riconosciute dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA). Oltre al supporto della prestazione fisica durante sforzi brevi e intensi, un'altra indicazione riguarda la forza muscolare negli adulti oltre i 55 anni in combinazione con l'allenamento di resistenza [2][3].

Con l'avanzare dell'età massa e forza muscolare diminuiscono naturalmente. L'allenamento di resistenza regolare può contrastare questo processo. Studi mostrano che la creatina, in combinazione con allenamenti di resistenza almeno tre volte alla settimana per diverse settimane, può aumentare l'effetto dell'allenamento sulla forza muscolare nelle persone oltre i 55 anni [2].

Creatina monoidrato pura per prestazione e mantenimento muscolare

La polvere contiene creatina monoidrato pura ed è adatta a chi desidera sostenere la propria prestazione fisica durante allenamenti intensi o, in età avanzata, integrare specificamente l'effetto dell'allenamento di resistenza sulla forza muscolare.

In cosa si distingue la creatina monoidrato dalle altre forme di creatina?

* L'effetto positivo sulla prestazione fisica si osserva con un'assunzione giornaliera di 3 g di creatina.
** L'effetto positivo sulla forza muscolare negli adulti oltre i 55 anni si osserva con un'assunzione giornaliera di 3 g

di creatina in combinazione con almeno tre allenamenti di resistenza a settimana per diverse settimane.

Fonti:
[s1] Antonio J, Candow DG, Forbes SC et al. (2021). *Common questions and misconceptions about creatine supplementation: what does the scientific evidence really show?* Journal of the International Society of Sports Nutrition 18(1):13.
[s2] EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2016). *Creatine in combination with resistance training and improvement in muscle strength.* EFSA Journal 14(2):4400.
[s3] EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2011). *Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to creatine and increase in physical performance during short-term, high intensity, repeated exercise bouts.* EFSA Journal 9(7):2303.

Sostanze caratterizzanti

Sostanze caratterizzanti*	per porzione giornaliera misurino (3 grammi)
Creatina (monoidrato, farmaceuticamente pura)	3 g

* Nessuna quantità di riferimento ai sensi della LMIV è prevista

Ingredienti

N-metil-N-guanil-glicina (creatina).

Modalità d'uso

Sciogliere un misurino raso in acqua, succo o in un frullato e bere.

Indicazioni di conservazione

Conservare in luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce (non in frigorifero).

Avvertenze legali

La dose giornaliera raccomandata non deve essere superata. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta equilibrata e variata né di uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini piccoli.

Informazioni sul prodotto

Applicazione:	Lo sport
Forma farmaceutica:	In polvere.
Qualità:	Senza glutine, Senza lattosio, Senza stearato di magnesio, Vegano
Tipo di prodotto:	Integratori alimentari