Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

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

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

## Panoramica

# Creatina CV, 300 grammi

**Codice prodotto:** VS4409




### Prezzo

| Quantità | Prezzo unitario | Prezzo base |
|---|---|---|
| **A 1** | 34,95 € | 116,50 € / 1 Kilogramm |
| **A 4** | 33,20 € | 110,67 € / 1 Kilogramm |
| **Da 5** | 31,45 € | 104,83 € / 1 Kilogramm |

Prezzi incl. IVA più costi di spedizione

## Descrizione

### La creatina è uno dei nutrienti più popolari, più studiati a fondo e più efficaci per gli sportivi

Tuttavia è molto meno noto che una combinazione di creatina e esercizi volti ad aumentare la forza muscolare può aumentare la forza anche nelle persone oltre i 55 anni. Per un invecchiamento sano è di grande importanza mantenere una buona forza muscolare. È comodo che la creatina possa dare un contributo, oltre agli esercizi regolari che ovviamente sono i più importanti. Per ottenere l’effetto positivo è necessario assumere almeno 3 grammi di creatina al giorno.
A causa dell’ampio impiego della creatina esistono molti fornitori di integratori a base di creatina. Purtroppo la qualità della creatina fornita non è sempre ottimale. Per questo Vitals ha scelto Creavitalis® – un monoidrato di

creatina ad alta purezza del produttore tedesco Alzchem. La versione micronizzata (raffinata) del noto e molto lodato Creapure® è Creavitalis®. I prodotti a base di creatina di Alzchem sono quindi anche quelli che vengono usati più spesso nelle ricerche scientifiche – la loro purezza e qualità sono senza concorrenti.

## Effetti della creatina

La creatina è una molecola che si trova naturalmente in tutti i vertebrati. Il nome „Creatina“ deriva dalla parola greca „kreas“ che significa carne. Nel metabolismo energetico della cellula la creatina svolge un ruolo chiave. Si trova soprattutto nei tessuti con alto fabbisogno energetico, come il tessuto muscolare scheletrico. La creatina è un nutriente semi-essenziale. Il corpo produce creatina da solo nel fegato e nei reni a partire dagli amminoacidi arginina, glicina e metionina. Tuttavia questo non è sempre sufficiente a soddisfare il fabbisogno (vedi figura 1). Perciò la creatina deve essere apportata con l’alimentazione. Gli alimenti contengono creatina fondamentalmente di origine animale. Si trova soprattutto nella carne, nel pesce e nel pollame. Perciò le persone che seguono una dieta vegetariana o vegana tendono ad avere livelli più bassi di questo nutriente. La creatina negli integratori non proviene da fonti animali, perciò è adatta a vegetariani e vegani.

Nelle cellule muscolari la creatina può essere convertita dall’enzima creatinchinasi in fosfocreatina (PCr). Il gruppo fosfato può essere trasferito all’ADP (adenosina difosfato), formando ATP (adenosina trifosfato) – il principale vettore di energia nelle nostre cellule. L’assunzione di creatina come fonte energetica aggiuntiva attraverso la fosfocreatina è particolarmente interessante per attività brevi e ad alta intensità come l’allenamento con i pesi e gli sprint.

La creatina non solo supporta il metabolismo energetico e contribuisce così alla performance fisica, ma è anche rilevante come integratore alimentare per rafforzare l’effetto dell’allenamento di forza sulla forza muscolare. Per le persone sopra i 55 anni è particolarmente importante conservare la forza muscolare. Per questo è consigliabile eseguire più volte alla settimana esercizi per il rafforzamento muscolare.

## Creatina micronizzata (Creavitalis®) della Alzchem

La forma più comune di creatina negli integratori alimentari è il monoidrato di creatina. Si tratta della forma che sembra sviluppare la maggiore efficacia ed essere assorbita meglio dall’organismo. Uno svantaggio del monoidrato di creatina è la sua scarsa solubilità nei liquidi. Il produttore tedesco Alzchem ha sviluppato un prodotto chiamato Creavitalis®, che è un monoidrato di creatina micronizzato, per affrontare questo problema. Per “micronizzazione” si intende un processo in cui le particelle vengono ridotte a dimensioni nell’ordine dei micrometri (un milionesimo di metro). In questo modo la solubilità in acqua aumenta notevolmente, facilitando l’uso per l’utilizzatore. Creavitalis® di Alzchem presenta la stessa purezza e qualità impeccabile del collaudato Creapure® ed è altrettanto efficace. La polvere è priva di sapore proprio, perciò può essere assunta con acqua.

## Adatto per atleti d’elite, testato per doping

Secondo il sistema olandese di sicurezza per gli integratori nello sport d’élite (“Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport”, abbreviazione NZVT) ogni lotto di Kreatin-CV viene testato per il doping. Il sistema NZVT, simile a note iniziative in Germania come la Kölner Liste®, è rivolto specificamente agli atleti (d’élite) che possono essere sottoposti a test antidoping e offre almeno altrettanta sicurezza. Il sistema si basa su una cooperazione tra l’Agenzia antidoping olandese, il Comitato Olimpico e le federazioni sportive olandesi e l’associazione olandese per gli integratori alimentari. Ulteriori dettagli sono disponibili su www.dopingautoriteit.nl/nzvt. Siete interessati a un prodotto Vitals che non viene testato in ogni lotto? Non esitate a contattarci. I nostri dati di contatto si trovano nella pagina Contatti.

### Dichiarazioni salutistiche autorizzate

La creatina ha i seguenti effetti:

Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

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

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

- favorisce la crescita muscolare durante sforzi esplosivi di forza*
- aumenta la performance fisica in sequenze consecutive di esercizi brevi e ad alta intensità*
- può essere utilizzata dagli atleti quando è presente un aumento del fabbisogno*
- nelle persone oltre i 55 anni l'assunzione quotidiana di creatina può aumentare l'efficacia dell'allenamento muscolare**

* Con un apporto quotidiano di 3 g (= 3000 mg) di creatina in combinazione con un allenamento ad alta intensità si manifesta l'effetto positivo. ** L'effetto positivo si ottiene assumendo quotidianamente 3 grammi (= 3000 mg) di creatina e svolgendo allenamenti di forza almeno tre volte alla settimana con un'intensità del 65% fino al 75% della forza massima che una persona può esercitare in una singola ripetizione.

## Ingredienti di valore

| Sostanze attive* | per porzione giornaliera misurino (3,4 grammi) |
|---|---|
| Monoidrato di creatina (Creavitalis®) | 3,4 g |
| di cui creatina | 3 g |

* Nessuna quantità di riferimento secondo il LMIV prevista
Creavitalis® è un marchio registrato di Alzchem Trostberg GmbH, sviluppato specificamente per prodotti per la prevenzione della salute. Creavitalis® è un marchio affiliato di Creapure®.

## Ingredienti

Monoidrato di creatina.

## Modalità d'uso

Come integratore alimentare per adulti mescolare 1-2 misurini rasi (3,4-6,8 grammi) al giorno con circa 200 ml di acqua o un'altra bevanda fredda. Preferibilmente assumere al mattino o subito dopo l'allenamento. Una cosiddetta "fase di carico" (assunzione di 20 grammi di monoidrato di creatina nei primi cinque giorni) è possibile, ma non necessaria.

### Istruzioni per la conservazione

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

### Avvertenze legali

Non superare la dose giornaliera raccomandata. Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta equilibrata e varia né uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini piccoli.

Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

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

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

# Informazioni sul prodotto

| | |
|---|---|
| **Applicazione:** | Lo sport |
| **Forma farmaceutica:** | In polvere. |
| **Qualità:** | Senza glutine, Senza lattosio |
| **Tipo di prodotto:** | Integratori alimentari |