Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

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

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

Overzicht

CTN 100 Creatine, 500 gram

Productnummer: PM8931



Prijs

Hoeveelheid	Prijs per eenheid	Basisprijs
Tot 1	€ 25,00	€ 50,00 / 1 Kilogramm
Tot 4	€ 23,70	€ 47,40 / 1 Kilogramm
Vanaf 5	€ 22,50	€ 45,00 / 1 Kilogramm

Prijzen incl. BTW en excl. verzendkosten

Beschrijving

Het lichaam maakt creatine zelf aan – maar niet altijd genoeg

Creatine is meer dan een onderwerp voor fitness en spieropbouw. Het lichaam vormt de verbinding zelf en slaat deze voornamelijk op in spieren, maar ook in hersenen en hart. Dagelijks ontstaat ongeveer 1 tot 2 g lichaamseigen creatine; meer wordt via de voeding, met name vlees en vis, opgenomen.

Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

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

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

Bij intensieve training neemt de behoefte toe. Ook met toenemende leeftijd kan de eigen synthese afnemen. Wie zich plantaardig voedt, neemt via de voeding bovendien nauwelijks creatine op.

De voordelen van creatine in één oogopslag

- **Bij intensieve training:** Creatine verhoogt bij dagelijkse inname van 3 g de lichamelijke prestaties bij snelkrachttraining in het kader van kortdurende, intensieve lichamelijke inspanning.*
- **Vanaf 55 jaar:** 3 g creatine per dag kan in combinatie met regelmatig krachttraining het effect van de training op de spierkracht vergroten.**
- **Bij plantaardige voeding:** Vlees en vis vallen weg als natuurlijke creatinebronnen – de eigen productie blijft de belangrijkste bron.

Waar wordt creatine opgeslagen?

Ongeveer 95% van de creatine in het lichaam bevindt zich in de skeletspieren. Daar dient het als snel beschikbare energiedrager bij intensieve belasting. De voorraden zijn echter beperkt en worden bij regelmatig, intensief trainen aangesproken. De voeding alleen is vaak niet voldoende om ze volledig aan te vullen [1].

Waarom creatine-monohydraat?

Creatine-monohydraat is de klassieke en het beste onderzochte creatinevorm. Het geldt als bijzonder goed bestudeerd en kenmerkt zich door een betrouwbare opname. Het poeder bevat puur creatine-monohydraat – zonder onnodige toevoegingen of vulstoffen.

Wat betekent 200 Mesh?

200 Mesh duidt op een fijnheidsstandaard voor bijzonder fijn creatinepoeder. Daardoor laat het zich gelijkmatig in vloeistoffen verdelen en eenvoudig roeren. Klontvorming, een korrelig mondgevoel en grotere poederresten worden verminderd.

Creatine en spierkracht vanaf 55

Voor creatine bestaan twee van elkaar onafhankelijke, door de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) erkende gezondheidsclaims. Naast de ondersteuning van de lichamelijke prestaties bij kortdurende, intensieve belasting betreft een andere claim de spierkracht van volwassenen boven 55 jaar in combinatie met krachttraining [2][3].

Met toenemende leeftijd nemen spiermassa en spierkracht van nature af. Regelmatige krachttraining kan dit proces tegengaan. Studies tonen aan dat creatine in combinatie met ten minste drie keer per week krachttraining over meerdere weken het trainingseffect op de spierkracht bij mensen boven 55 jaar kan vergroten [2].

Puur creatine-monohydraat voor prestaties en behoud van spieren

Het poeder bevat puur creatine-monohydraat en is geschikt voor iedereen die zijn lichamelijke prestaties bij intensieve training wil ondersteunen of op latere leeftijd het effect van krachttraining op de spierkracht gericht wil aanvullen.

Wat onderscheidt creatine-monohydraat van andere creatinevormen?

* Het positieve effect op de lichamelijke prestaties treedt op bij een dagelijkse inname van 3 g creatine.
** Het positieve effect op de spierkracht bij volwassenen boven 55 jaar treedt op bij een dagelijkse inname van 3 g

creatine in combinatie met ten minste drie keer per week krachttraining over meerdere weken.

Bronnen:
[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.

Waarderende ingrediënten

Belangrijke stoffen*	per dagportie maatschepje (3 gram)
Creatine (monohydraat, farmaceutisch zuiver)	3 g

* Geen referentiewaarde volgens de LMIV vastgesteld

Ingrediënten

N-Methyl-N-guanyl-glycin (creatine).

Aanbevolen gebruik

Een afgestreken schep in water, sap of in een smoothie mengen en opdrinken.

Bewaaradvies

Koel, droog en beschermd tegen licht bewaren (niet in de koelkast).

Wettelijke informatie

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid mag niet worden overschreden. Voedingssupplementen zijn geen vervanging voor een evenwichtige en gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl. Buiten bereik van kleine kinderen bewaren.

Productinformatie

Toepassing:	Sport
Toedieningsvorm:	In poedervorm.
Kwaliteit:	Glutenvrij, Lactosevrij, Veganistisch, Zonder magnesiumstearaat
Productsoort:	Voedingssupplementen