

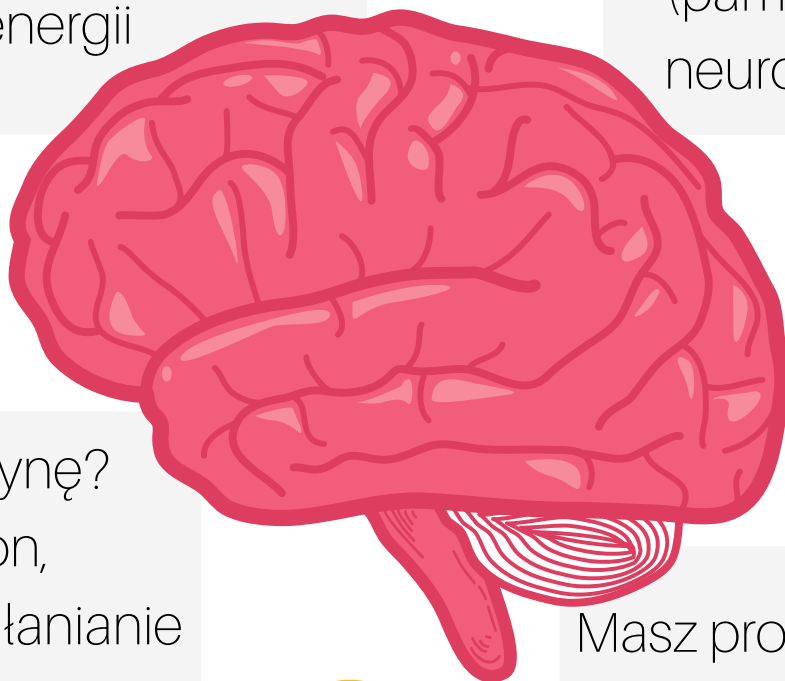
KREATYNA DLA TWOJEGO MÓZGU

Kreatyna jest cząsteczką, która poprawia funkcje komórkowe, dostarczając więcej energii do mózgu i ciała. Uważana za jeden z najbezpieczniejszych i najbardziej zalecanych "nootropów".

Przyjmowanie kreatyny powoduje wzrost jej poziomu w mózgu o 8% -13% więcej kreatyny = więcej energii mentalnej



Kreatyna poprawia funkcje poznawcze mózgu (pamięć, nauka) i ochronę neurologiczną



Jak najlepiej wykorzystać kreatynę? Węglowodany takie jak makaron, ciastka i cukier, zwiększają wchłanianie kreatyny do komórek z powodu odpowiedzi na wydzielaną przez trzustkę insulinę



Masz problemy ze snem? Nie Ty jeden. Udowodniono że 40% Amerykanów cierpi na bezsenność. Kreatyna poprawia wytrzymałość psychiczną i wydajność.



Całkowicie naturalne zioło - kozieradka, jest używane w Indiach od tysięcy lat. z kreatyną ma wpływ na organizm równy wpływowi cukru. Nie powoduje natomiast skoków cukru we krwi



/MOTYWATOR.TV

KREATYNA A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Kreatyna przynosi korzyści jedynie w przypadku ćwiczeń z krótkimi seriami



KULTURYSTYKA

SPRINT



SPORTY TERENOWE

CIĘŻARY



BIEG DŁUGODYSTANSOWY

CARDIO



TRIATLON

To nie działa?

W zależności od twoich predyspozycji genetycznych badania pokazują, że nie wszyscy reagują na kreatynę. Niektórzy doświadczają minimalnych a czasem żadnych korzyści. Nie możesz tego wiedzieć, dopóki tego nie spróbujesz! :-)

Ale kiedy zadziała, badania pokazują:

2002r - "stosowanie kreatyny przez zaledwie trzy dni może spowodować znaczny wzrost objętości mięśni szkieletowych i wydajności ćwiczeń u sportowców płci męskiej i żeńskiej"



/MOTYWATOR.TV

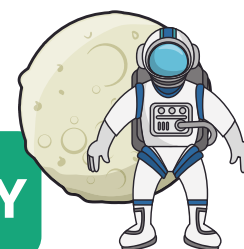
Dawkowanie:

POCZĄTKI

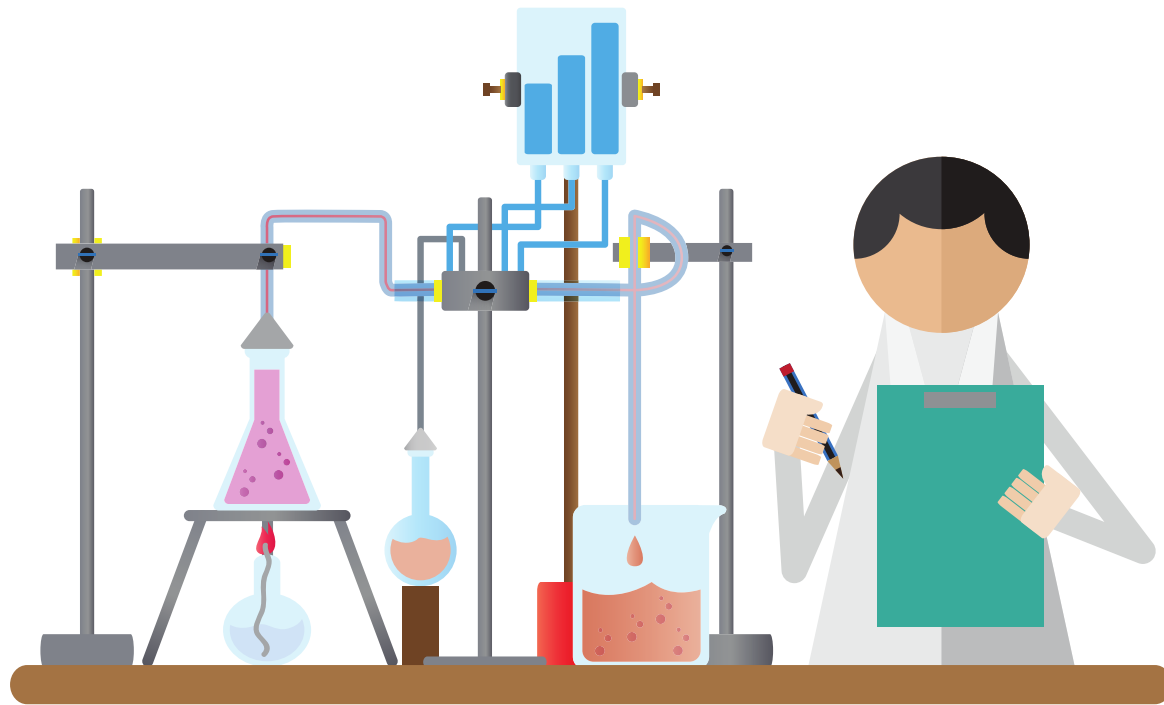


**5 g - 2 do 4 razy
dziennie przez 10 dni**

UTRZYMANIE FORMY

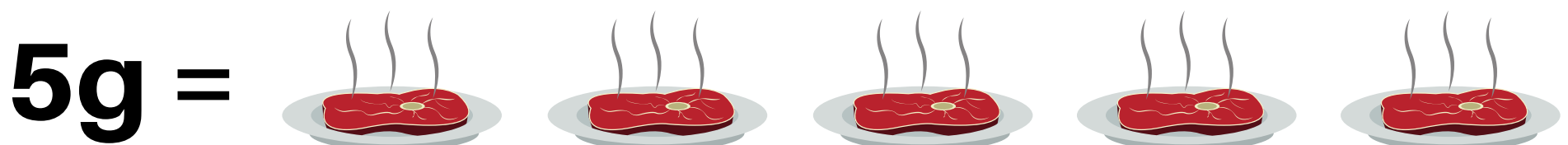


**3 do 5 g dziennie (1 gram
na 20 kg masy ciała)**



Kreatyna jest jednym z najczęściej badanych suplementów sportowych na świecie i była przedmiotem badań setek naukowców. Mamy teraz do dyspozycji obszerną pulę danych, ale wciąż pozostaje pewne zamieszanie dotyczące bezpieczeństwa kreatyny i sposobu jej użycia.

Aby uzyskać 5 gramów kreatyny z wołowiny, musisz zjeść pięć steków

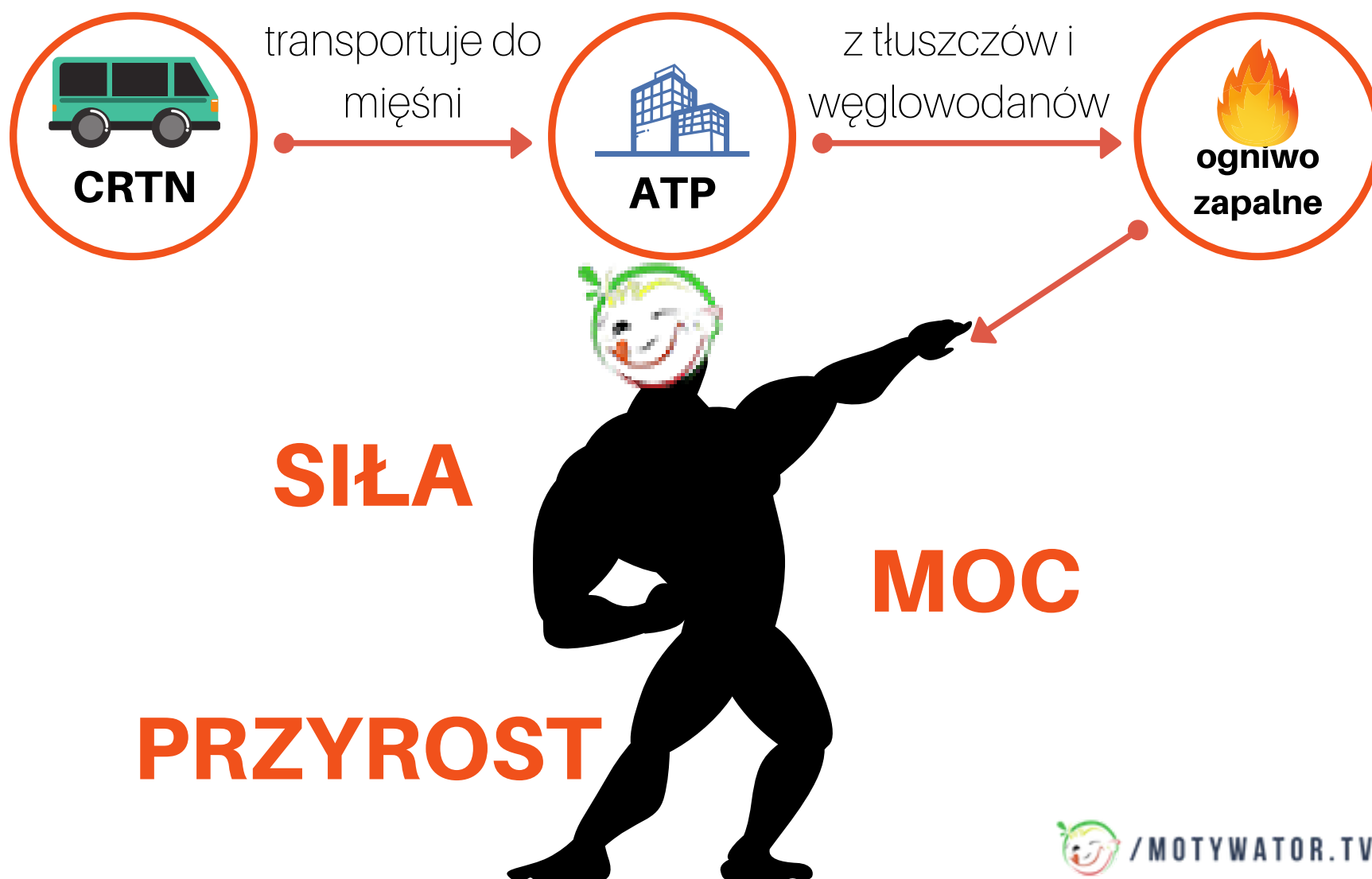


Kreatyna



kreatyna:

- aktywuje trifosforan adenozy w komórkach mięśniowych
- zatrzymuje wodę w komórkach mięśniowych, dzięki czemu mięśnie wyglądają na bardziej okrągłe i pełne



WIĘCEJ KREATYNY = WIĘCEJ ATP = WIĘCEJ ENERGI = LEPSZY TRENING