



MÉDERI
NUTRICIÓN INTEGRATIVA
mederinutricion.com

CREATINA PLUS MÉDERI



Descripción: Complemento alimenticio a base de monohidrato de creatina, HMB, beta-alanina, L-Taurina, magnesio, vitaminas y extracto de bambú.

Modo de empleo / dosis recomendada: Tomar un (1) cacito al día o según recomendación de un profesional. Llenar el cacito raso, dar unos golpecitos con el cacito lleno para que se compacte un poco el polvo y terminar de llenarlo. Diluir en un vaso de agua, zumo o bebida vegetal (250 mL). Remover hasta su disolución e ingerir.

Presentación: Polvo. Incluye cacito dosificador.

Composición: Creatina monohidrato, bisglicinato de magnesio, L-ascorbato de sodio (vitamina C), espesante (goma arábica), 3-HMB-Ca monohidrato (hidroximetilbutirato de calcio), aroma cítrico natural en polvo, B-Alanina, aroma de limón en polvo, L-Taurina, acidulante (ácido cítrico), extracto seco de tronco de Bambú (*Bambusa arundinacea*, 70% sílice) y nicotinamida (niacina).

Condiciones de conservación: Conservar el envase bien cerrado en un lugar seco y fresco.





Ingredientes	1 cacito (7 g)	% VRN*
Creatina	3.000,0 mg	
Vitamina C	500,0 mg	625,0 %
Hidroximetilbutirato	250,0 mg	
B-Alanina	250,0 mg	
L-Taurina	250,0 mg	
Magnesio	150,0 mg	40,0 %
Extracto seco de tronco de Bambú	70,0 mg	
- Del cual: Sílice	49,0 mg	
Niacina	25,0 mg NE	156,2 %

*VRN: Valor de Referencia de Nutrientes de vitaminas y minerales.

Advertencias: No superar la dosis diaria expresamente recomendada. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.

Propiedades y posibles aplicaciones:

La **creatina** mejora el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios breves de alta intensidad. Su consumo diario puede reforzar el efecto del entrenamiento de resistencia en la fuerza muscular en adultos mayores de 55 años.

El **magnesio** ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, a la síntesis proteica normal y al proceso de división celular; contribuye al funcionamiento normal de los músculos, del sistema nervioso, al metabolismo energético, al equilibrio electrolítico y a mantener una buena función psicológica y al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales.

La **niacina (vitamina B3)** contribuye al metabolismo energético normal y al funcionamiento normal del sistema nervioso, a la función psicológica normal y ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

La **vitamina C** contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario durante el ejercicio físico intenso y después de este, a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos, huesos, cartílagos, encías, piel y dientes, al metabolismo energético normal, al funcionamiento normal del sistema nervioso, a la función psicológica normal, al funcionamiento normal del sistema inmunitario, a la protección de las células frente al daño oxidativo, ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, ayuda a regenerar la forma reducida de la vitamina E y a la mejora de la absorción del hierro.

El **Bambú** (*Bambusa arundinacea*) es beneficioso para la salud, fortalecimiento y mantenimiento de articulaciones, cartílagos y huesos. Contribuye a la constitución de cartílagos y huesos gracias a su contenido en sílice. Ayuda a recuperar la comodidad y la movilidad de la articulación. Ayuda a apoyar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones. Contribuye a aliviar las molestias articulares. Participa en la remineralización ósea. Ayuda a mantener la movilidad articular.

Es importante seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.