mederi
nutrición integrativa

CREATINA MONOHIDRATO PURA MEDERI (Sabor neutro)

Descripción: Complemento alimenticio a base de monohidrato de creatina.

Modo de empleo / dosis recomendada: Tomar un (1) cacito al día o según recomendación de un profesional. Llenar el cacito raso, diluir en un vaso de agua, zumo o bebida vegetal (250 mL), remover hasta su disolución e ingerir.

Presentación: Polvo. Incluye cacito dosificador.

Peso neto: 1 kg.

Composición: Creatina monohidrato.
Puede contener trazas de **LECHE**.

Condiciones de conservación: Conservar el envase bien cerrado en un lugar seco, fresco y protegido de la luz solar.



Ingredientes	1 cacito
Creatina monohidrato	3.410 mg
Del cual: Creatina	3.000 mg

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. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de creatina.

Su consumo diario puede reforzar el efecto del entrenamiento de resistencia en la fuerza muscular en adultos mayores de 55 años.El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de creatina en combinación con un entrenamiento de resistencia, que permite un aumento de la carga de trabajo a lo largo del tiempo y que debe realizarse al menos tres veces por semana durante varias semanas, con una intensidad de al menos un 65-75 % de la carga de una repetición máxima.

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