

## Créatine Poudre 200 gr Creapure 100% Neutre

EAN: 8436540536563 FABRICANTE: VIT.O.BEST



La forte concentration de créatine dans les muscles contribue à améliorer le rendement physique lors de séries successives d'exercices courts et de haute intensité, c'est pourquoi la Poudre de Créatine Monohydrate de Vitobest® est conçue pour les athlètes de haut niveau.

### LA DESCRIPTION

Créatine Vitobest dans sa formule contient du monohydrate de créatine de **Creapure®**, la seule marque qui a réussi à combiner les trois composants élémentaires de qualité pour la production de cet ingrédient actif :

- Sélection rigoureuse des matières premières.
- Capacité technologique maximale (grâce à une technique de processus très avancée dans des conditions GMP).
- Méthodes analytiques scrupuleuses.

### Avantages de la créatine Vitobest

- Augmentation de la puissance.
- Amélioration de la récupération maximale de la force entre les efforts.
- Plus grande disponibilité d'énergie pour réaliser des contractions musculaires.
- Utilisations : pré-entraînement (pré-entraînement) et post-entraînement (post-entraînement).
- Un retard dans l'apparition de la fatigue et une augmentation de la masse musculaire dégraissée.
- Créatine monohydratée ( **Creapure®** ).
- Idéal pour les athlètes de haut niveau.
- Un apport quotidien de 3 g de créatine améliore les performances physiques lors de séries successives d'exercices courts et de haute intensité.
- Convient aux personnes coeliaques.

**Allergènes** : ne contient pas. Sans gluten.

**Ingrédients** : créatine monohydratée (Creapure®) pure à 99,99%.



## Créatine Poudre 200 gr Creapure 100% Neutre

EAN: 8436540536563

FABRICANTE: VIT.O.BEST



### Composition pour 3g

#### Créapure®

créatine monohydratée 3000 mg

### Informations nutritionnelles pour 3g pour 100g

<b>Valeur énergétique</b>	<b>37,66 kJ</b>	<b>1255,2 kJ</b>
	<b>9 calories</b>	<b>300 calories</b>
<b>Graisses</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>
dont saturé	0g	0g
<b>Glucides</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>
dont sucres	0g	0g
<b>Protéines (acides aminés)</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>
<b>Sel</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>

### Mode d'emploi

Prenez une cuillère à niveau (3 g) avant l'entraînement.

### Creapure® - efficace et pur

Dans sa fonction d'aider à transporter l'énergie sous forme de phosphorylcréatine dans les cellules, la créatine est une option de complément alimentaire naturel pour les athlètes. Prendre un supplément de créatine augmente les réserves de phosphorylcréatine dans les muscles. Cela améliore à son tour les performances et facilite la récupération, tant à l'entraînement qu'en compétition.

La pureté de la créatine est aussi importante que son efficacité. Alzchem AG a développé un procédé très



## Créatine Poudre 200 gr Creapure 100% Neutre

EAN: 8436540536563    FABRICANTE: VIT.O.BEST



sûr pour fabriquer un produit ultra-pur. Nous avons construit nos propres installations en Allemagne dédiées à la fabrication de créatine. Ceci, associé à des contrôles de qualité internes et externes réguliers, ainsi qu'à une analyse scientifique continue, contribue à garantir que la qualité de chaque lot de production est la meilleure possible.

Alzchem commercialise le monohydrate de créatine sous la marque Creapure® auprès des principaux producteurs de compléments nutritionnels sportifs dans le monde. Les fabricants qui utilisent le logo Creapure® sur leur emballage montrent que le produit contient un ingrédient de haute qualité provenant d'une source fiable en Allemagne.

### Creapure® pour l'énergie et l'endurance

La créatine joue un rôle primordial dans le transport et le stockage de l'énergie dans chacune des cellules du corps humain. Dans le corps d'un adulte, il existe entre 80 et 130 grammes de cette substance corporelle naturelle. Cependant, le corps digère et excrète quotidiennement entre un et deux pour cent de créatine et son stock doit être reconstitué régulièrement. Une partie peut être synthétisée par différents organes et le reste doit être absorbé par l'alimentation. Ce qui suit s'applique : la créatine se trouve en quantités significatives uniquement dans la viande et le poisson, mais pas dans les légumes ou les produits laitiers.

### Creapure® pour les muscles et la force

Les muscles et la force se développent et se construisent grâce à l'exercice. Pendant l'exercice, les muscles sont en action et effectuent des tâches de travail pour lesquelles de l'énergie est nécessaire. Cette énergie est extraite des glucides et des graisses et est mise à disposition des cellules musculaires via divers processus métaboliques. La créatine et sa forme énergétique, la créatine phosphate, jouent un rôle important dans cet apport énergétique, surtout lorsque le muscle entre en action après le repos et lorsqu'il est nécessaire d'avoir une plus grande quantité d'énergie en peu de temps.

### Creapure® dans le sport de haut niveau

La créatine est une substance corporelle formée dans le foie et les reins à partir des acides aminés glycine, arginine et méthionine. La créatine et la créatine phosphate jouent un rôle important dans l'apport d'énergie au corps. Depuis les années 1990, de nombreux athlètes et scientifiques ont découvert que la créatine sous forme de monohydrate de créatine est le complément alimentaire le plus efficace



## Créatine Poudre 200 gr Creapure 100% Neutre

EAN: 8436540536563    FABRICANTE: VIT.O.BEST



pour améliorer et augmenter les niveaux d'exercice, la force musculaire et la masse corporelle sans graisse. Les athlètes de nombreuses disciplines, comme le cyclisme, le sprint, la natation et le football, prennent de la créatine depuis de nombreuses années et obtiennent d'excellents résultats.

La créatine est classée comme supplément de catégorie A par plusieurs organisations sportives, dont l'Institut australien du sport, le Conseil olympique suisse et la Société suisse de nutrition sportive. Cela signifie que l'effet d'amélioration des performances de l'apport de créatine est reconnu et soutenu dans certaines situations.

### Plus d'énergie avec la créatine

En cas de stress court et intense, comme un sprint ou une charge forcée, les muscles ont besoin de niveaux d'énergie plus élevés dans les plus brefs délais. Par conséquent, au début de cet exercice anaérobie (qui implique des processus métaboliques sans oxygène), les cellules musculaires doivent recourir à des sources d'énergie immédiatement disponibles. Ceux-ci sont stockés dans l'organisme sous forme d'adénosine triphosphate (ATP) et de créatine phosphate. La disponibilité accrue de créatine et de créatine phosphate augmente l'apport énergétique et conduit à de meilleures performances. Par conséquent, l'ATP et la créatine phosphate aident à réduire le temps nécessaire à la dégradation du glucose (glycolyse), du glycogène (glycogénolyse) et des graisses (lipolyse et oxydation des acides gras) pour libérer plus d'énergie.

De plus, la créatine entraîne une augmentation de la masse musculaire et de la force.

### Creapure®, la source de monohydrate de créatine pure

Creapure® est le nom de marque du monohydrate de créatine produit par Alzchem AG en Allemagne. Notre site de production spécialement construit est situé dans la ville bavaroise de Trostberg et est soumis aux normes les plus élevées en termes de qualité, de propreté et de sécurité. Chaque lot de Creapure® est méticuleusement testé pour garantir sa pureté avant de quitter l'usine. Creapure® est sur la Cologne List®. Cela signifie qu'il est régulièrement testé à l'Olympiastützpunkt Rheinland en Allemagne pour vérifier toute contamination par des stéroïdes ou d'autres stimulants. D'ailleurs, la créatine ne figure pas sur la liste des substances interdites de l'AMA (Agence Mondiale Antidopage).

### Autres effets de la créatine

La créatine monohydratée aide à stabiliser le pH cellulaire (acidité). Ceci est particulièrement important en cas de stress intense, dans lequel le liquide intracellulaire a tendance à devenir hyperacide. De plus, la





## Créatine Poudre 200 gr Creapure 100% Neutre

EAN: 8436540536563    FABRICANTE: VIT.O.BEST




créatine joue également un rôle dans l'équilibre des diverses sources d'énergie aérobie et anaérobie (par exemple la glycolyse) disponibles pour les cellules. L'utilisation de suppléments de créatine peut également être utile en réadaptation. D'une part, cela permet de réduire la perte de masse musculaire lors de l'immobilisation, mais cela favorise également l'accumulation de masse musculaire et de force lors des entraînements de rééducation.

Prix valables sauf modifications sur notre site internet. (IVA/TVA) incluse. Doc. Version bf-trf-G-20241117  
<https://bio-farma.es/acheter/f/vit-o-best/creatine-poudre-200-gr-creapure-100-neutre>

<https://bio-farma.es> - [info@bio-farma.es](mailto:info@bio-farma.es)

C/ Vermell, 20 3r 3a - 17252  
St. Antoni de Calonge (Girona) Spain

 +34 696 79 77 77

