

## ENERVIT Creatine Tabs

### *Kreatin jako základní zdroj energie ATP.*

Kreatin plní funkci zásoby energetických fosfátů ve svalových tkáních. Představuje tak velmi rychlý zdroj obnovy základní energie ATP, která je potřebná pro svalové kontrakce. Používání kreatinu je vhodné pro intenzivní krátkodobé výkony.



#### **KDY A JAK POUŽÍT**

Přijměte osm tablet (3 g kreatinu) za den, 60 minut před výkonem. Pro lepší vstřebání kreatinu jej kombinujte společně např. s Enervit PRE Sport.

#### **SLOŽENÍ**

Kreatin monohydrát (88 %) - zahušťovadlo: hydroxid propylcelulóza – protispékavé látky: oxid křemičitý, hořečnaté soli mastných kyselin. Průměrný obsah na jednu dávku (8 tablet): kreatin monohydrát 3,4 g, z toho kreatin 3 g.

#### **DOPORUČUJEME**

Kreatin způsobuje značné zavodnění organismu natažením vody do svalů, proto je důležité, abyste současně s užíváním kreatinu navýšili pitný režim až o 2 litry tekutin denně.

Před závodem kreatin vysaďte nejpozději tři dny před startem, abyste stačili nabytou vodu vyloučit a na závod tak byli oproti předchozím dnům lehčí.

#### **UPOZORNĚNÍ**

Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Doplněk stravy. Přípravek není určen pro děti a těhotné ženy. Zvýšení dávky či dlouhodobé užívání jen po poradě s lékařem. Výrobek není náhradou pestré stravy. Výrobek by měl být používán jako součást pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu. Může obsahovat stopy vajec, mléka a sóji. Uchovávejte v suchu a chladu. Minimální trvanlivost: viz obal.