

CREATINE POWDER gold*	350 gr / 1000 gr
CREATINE POWDER extragold**	1000 gr
CREATINA+ POLVERE extragold**	100 gr / 350 gr
CREATINA+ CAPSULE extragold**	200 capsule

* prodotta nei paesi extra CE

**prodotta nella CE (DEGUSSA, Germany)

integratore alimentare a base di **creatina monoidrato**

La **creatina** è una sostanza naturalmente presente nell'organismo umano. E' localizzata principalmente nei muscoli scheletrici (95%), mentre una piccola parte si trova nel cuore e nel cervello. Tali organi tuttavia, non sono in grado di produrre creatina: il loro fabbisogno (2 gr al giorno in condizioni normali) è coperto in parte dalla sintesi a livello epatico (1 gr) ed in parte dalla creatina presente negli alimenti a base carnea (la creatina è virtualmente assente nei vegetali). La creatina assunta per via orale passa rapidamente nel sangue e quindi nei muscoli.

A livello muscolare le **funzioni della creatina** sono molteplici:

- 1) ristabilire prontamente (come fosfocreatina) le riserve energetiche utilizzate durante l'attività fisica;
- 2) facilitare il trasporto e la diffusione di energia;
- 3) stimolare moderatamente la sintesi proteica.

Tali proprietà sono esaltate dall'aumento dei livelli di creatina nei muscoli ottenibile assumendo creatina regolarmente per periodi più o meno prolungati.

indicazioni d'uso:

alle dosi suggerite, il prodotto non presenta controindicazioni anche per uso prolungato. A dosi elevate (oltre 15 gr al giorno) e per tempi prolungati, la creatina può indurre un incremento del peso corporeo (3% ed oltre). Tale aumento è dovuto ad una idratazione del muscolo scheletrico di natura reversibile (la sospensione dell'assunzione riconduce al peso originario entro 5-7 giorni).

Disciogliere la polvere preferibilmente in acqua oligominerale. La creatina è instabile in bevande o ambiente acido.

SPORT: il prodotto è particolarmente indicato per tutti coloro che praticano lo sport assiduamente. L'assunzione continuata di creatina per almeno una settimana migliora la prestazione fisica (breve, intensa, ripetuta), riduce i tempi di recupero e ritarda la produzione di acido lattico.

dosi: assumere 3-5 gr (2-3 misurini; 6-10 capsule) di prodotto tra prima, durante e dopo l'allenamento o la gara. Iniziare l'assunzione 6-8 settimane prima delle gare importanti.

VITA QUOTIDIANA: il prodotto è indicato nei casi di astenia, debolezza e dolori muscolari. Utile per integrare diete che prevedono un ridotto consumo di carne. Il miglioramento della prestazione fisica dopo assunzione di creatina è stato dimostrato anche in soggetti anziani (maschi, di età compresa tra i 60 e gli 82 anni).

dosi: 3 gr (2 misurini; 6 capsule) nel corso della giornata. Assumere, preferibilmente, a stomaco vuoto.

confezioni:

CREATINE POWDER gold:	barattolo da 350 gr e 1000 gr con misurino dosatore da 1,5 gr
CREATINE POWDER extragold:	barattolo da 1000 gr con misurino dosatore da 1,5 gr
CREATINA+ POWDER extragold:	barattolo da 100 gr e 350 gr con misurino dosatore da 1,5 gr
CREATINA+ CAPSULE extragold:	200 capsule (0,5 gr di creatina/capsula).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	analisi media per 100 gr	analisi media per una capsula
valore energetico	inferiore a 12 kcal (50 kJ)	0,38 kcal (1,63 kJ)
proteine	0 gr	0,096 gr (involucro)
carboidrati	0 gr	0 gr
grassi	0 gr	0 gr
creatina monoidrato	100 gr	0,5 gr