

H24 CREATINE+

DAS NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR ALLE



Nährwertangaben

	Pro Tagesdosis (3,8 g)	% RM*
VITAMINE		
Thiamin	0,18 mg	16 %
Riboflavin	0,21 mg	15 %
Niacin	2,4 mg NE	15 %
Vitamin B6	0,21 mg	15 %
Vitamin B12	0,38 µg	15 %
Pantothensäure	0,90 mg	15 %
MINERALSTOFF		
Calcium	146 mg	18 %
SONSTIGER STOFF		
Kreatinmonohydrat	3,4 g	-
davon: Kreatin	3,0 g	-

*Referenzmenge

SKU: 488K

Zutaten:

Kreatinmonohydrat, Calciumcarbonat, Niacin (Nicotinamid), Pantothensäure (Calcium-D-pantothenat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin), Thiamin (Thiaminhydrochlorid), Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid), Riboflavin.

KANN SOJA, MILCH UND EIER ENTHALTEN.

Unterstütze deine sportliche Performance* mit H24 Creatine+ - deine ideale Ergänzung.

H24 Creatine+ ist ein vielseitiges Nahrungsergänzungsmittel und wurde für Frauen und Männer entwickelt, die einer intensiven körperlichen Betätigung nachgehen. H24 Creatine+ ist deine Lösung für jeden Tag*.

95 % des Kreatins im Körper wird in der Skelettmuskulatur gespeichert, besser bekannt als Phosphokreatin. Auch wenn Kreatin in Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und Geflügel enthalten ist, sind die enthaltenen Mengen meistens gering. An dieser Stelle kann eine Kreatin-Ergänzung wie H24 Creatine+ einen Unterschied machen.

Jede Portion H24 Creatine+ liefert zusätzlich B-Vitamine (Vitamin B6 und B12, Niacin, Riboflavin, Thiamin und Pantothensäure) und Calcium. Diese Nährstoffe tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Calcium trägt außerdem zu einer normalen Muskelfunktion bei.

* Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin ein.

HAUPTVORTEILE UND EIGENSCHAFTEN

- **Steigert die körperliche Leistungsfähigkeit:** Bei wiederholten Belastungsphasen von kurzzeitigen, hochintensiven Übungen.**
- **Gesteigerte Performance:** Eine tägliche Einnahme von 3 g Kreatin ist ideal für kurze, hochintensive Aktivitäten und trägt zur Steigerung der körperlichen Leistung bei wiederholten Belastungsphasen bei.
- **Zusätzliches Calcium und B-Vitamine (Vitamin B6 und B12, Niacin, Riboflavin, Thiamin und Pantothersäure):** Diese Nährstoffe können einen normalen Energiestoffwechsel unterstützen. Calcium trägt außerdem zu einer normalen Muskelfunktion bei, während die Vitamine B6 und B12 die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.
- **Unterstützt die Frauengesundheit:** Kreatin kann Frauen dabei helfen, die Muskelgesundheit zu erhalten, den Glykogenspiegel zu regulieren und oxidativen Stress zu reduzieren.
- **Gesund Altern:** Kreatin verbessert die Muskelfunktion bei älteren Menschen, insbesondere in Kombination mit Krafttraining‡.
- **Sportverletzungen:** Kreatin unterstützt die Muskelkraft – besonders in Verbindung mit Krafttraining – und kann so helfen, das Risiko von Sportverletzungen zu verringern.
- **Gehirngesundheit:** Eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Studien untersucht, ob Kreatin die Gehirnfunktion und die psychische Gesundheit positiv beeinflusst. Weitere Forschung ist jedoch notwendig, um eindeutige Schlussfolgerungen und praktische Empfehlungen zu ermöglichen.
- **Unterstützt vegane & vegetarische Ernährung:** Vegetarier und Veganer haben oft niedrigere Kreatinspiegel und könnten von einer Kreatin-Supplementierung profitieren, um diese Speicher aufzufüllen.
- **Alltagstauglich:** Einmal täglich einnehmen – zu jeder Tageszeit, nicht nur vor oder nach dem Training.
- Für alle geeignet: Auch für Personen ab 55 Jahren, die altersbedingtem Muskelabbau und Kraftverlust entgegenwirken möchten.
- Langfristig sicher in der Anwendung.

** Die positive Wirkung wird mit einer täglichen Einnahme von 3 g Kreatin erreicht.

*** Für diesen Effekt ist eine Einnahme von etwa 20 g pro Tag für 5-7 Tage notwendig. Danach 3-5 g pro Tag beibehalten.

‡ Die Angabe gilt für Erwachsene über 55 Jahre, die regelmäßig Krafttraining betreiben. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin in Verbindung mit Krafttraining ein, bei dem die Belastung im Laufe der Zeit gesteigert werden kann und das mindestens dreimal wöchentlich über mehrere Wochen mit einer Intensität von mindestens 65 % bis 75 % des 1-Repetition-Maximums betrieben werden sollte.

VERZEHREMPFEHLUNG

- Erstmalige Verwendung: Nimm täglich etwa 3 g Kreatin über mindestens 28 Tage oder etwa 0,3 g pro kg Körpergewicht täglich über 5-7 Tage zu dir.
- Tägliche Einnahme: Um die Wirksamkeit** zu erhalten, nimm täglich 3 g Kreatin zu dir.
- Einfach mit 200 ml Wasser, (Formula 1) Shakes oder einem anderen Getränk mischen.
- Gut schütteln und innerhalb von 30 Minuten verzehren.
- Es kann zu jeder Tageszeit eingenommen werden. Einmal täglich anwenden.
- Verwende dieses Produkt im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sowie eines gesunden, aktiven Lebensstils.

WARUM DU H2+ CREATINE+ VERWENDEN SOLLTEST

- Kreatin ist eine der weltweit am besten erforschten Wirkstoffe zur Unterstützung der sportlichen Performance.
- Die einzigartige Zusammensetzung enthält zusätzlich B-Vitamine (Vitamin B6 und B12, Niacin, Riboflavin, Thiamin und Pantothersäure) sowie Calcium, die zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen. Calcium trägt zudem zu einer normalen Muskelfunktion bei, während Vitamin B6 und B12 zur normalen Funktion des Immunsystems beitragen.
- Unterstützt den Aufbau fettfreier Körpermasse***, insbesondere in Kombination mit Krafttraining.
- Von Experten für Sporternährung entwickelt.