

# VIG GUIDE

# CREATINE MONOHYDRATE

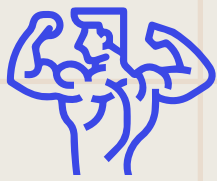
La creatina es el suplemento nutricional más consumido y conocido por los deportistas. Acompañada de un correcto entrenamiento permite no sólo obtener mayor resistencia sino también disminuir la posterior fatiga y aumentar la masa muscular.



Mejora la producción de energía



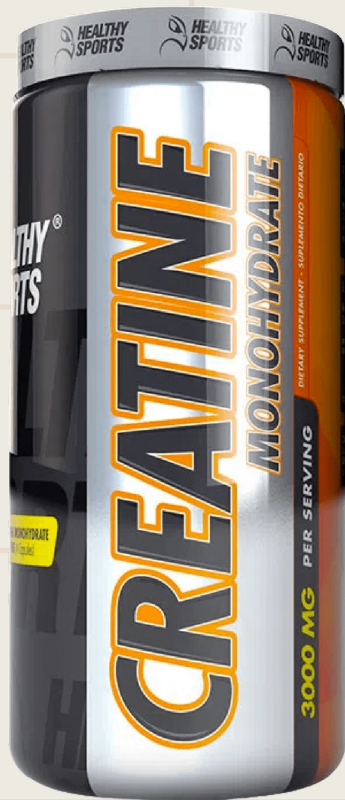
Aumenta significativamente la fuerza



Mejora la construcción muscular



Favorece el aumento de masa muscular



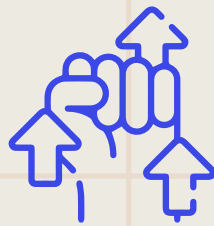
## INGREDIENTES

1.



### Creatina Monohidratada

Es una forma de creatina, un compuesto natural presente en el cuerpo, que se utiliza para mejorar el rendimiento físico y la fuerza muscular.



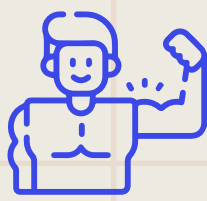
#### — Aumento de la Fuerza y Potencia Muscular: —

La creatina mejora la capacidad del cuerpo para regenerar ATP (trifosfato de adenosina), la principal fuente de energía para actividades de alta intensidad.



#### — Actividades de Alta Intensidad —

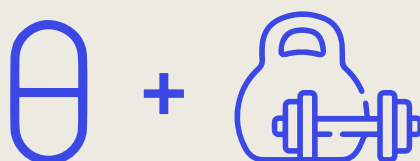
Ayuda a mejorar el rendimiento en actividades que requieren ráfagas cortas pero intensas de energía, como sprints y levantamiento de pesas.



#### — Masa Muscular y Recuperación —

Contribuye al aumento de la masa muscular al promover la retención de agua intramuscular y estimular la síntesis de proteínas musculares.

## MODO DE CONSUMO



Tomar 1 cápsula 40 a 60 minutos previos al entrenamiento.