

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



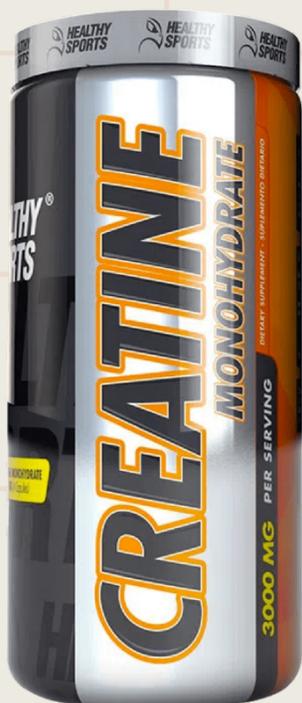
Aumenta significativamente la fuerza



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.