

# VIG GUIDE

# 100% PLATINUM CREATINE

Platinum Creatine forma parte de la línea de Muscletech, es una creatina monohidrato micronizada, de la más alta calidad y pureza. La creatina, es uno de los complementos más estudiados y eficaces en cuanto a rendimiento deportivo, incremento de la masa muscular, fuerza, resistencia y recuperación muscular.



Mejora la recuperación de los músculos.



Aumenta el rendimiento, la fuerza y ayuda a aumentar la masa corporal.



Proporciona 5g de creatina monohidratada y micronizada.



Hidrata y voluminiza los músculos.

## INGREDIENTES



### Creatina Monohidrato

La creatina monohidrato es un suplemento dietético popular y eficaz utilizado para mejorar el rendimiento atlético y respaldar el crecimiento muscular.



### Reserva de energía

La creatina monohidrato se almacena en los músculos y ayuda a regenerar el trifosfato de adenosina (ATP), una fuente clave de energía celular.



### Crecimiento Muscular

La creatina puede favorecer la síntesis de proteínas musculares y aumentar la retención de agua en las células musculares, lo que resulta en un aumento del tamaño y la masa muscular.



### Beneficios Cognitivos

Además de sus beneficios físicos, algunos estudios sugieren que la creatina también podría tener efectos positivos en la función cerebral. Se ha observado que mejora la memoria y la función cognitiva.

## MODO DE CONSUMO



Fase de Carga (los primeros 3 días): mezclar una medida (5 g) en 240 ml de agua y consumir 4 veces al día.



Fase de Mantenimiento (después del 3er día): mezclar una medida (5 g) en 240 ml de agua y consumir 1 o 2 veces al día.



Para resultados más llamativos, reemplazar el agua por una bebida rica en hidratos de carbono o bebida deportiva.