

# VIGGUIDE

pwrlab ⚡

# Creatina

PwrCreatina es ideal para ayudarte a llevar tu entrenamiento a otro nivel, ya sea en el gimnasio, en tu bicicleta o al momento de correr, dado que te aportará a mejorar tu fuerza y potencia muscular y a evitar la fatiga.



Ayuda a aumentar la fuerza y masa muscular



Puede ayudar a la recuperación y prevención de lesiones



Brinda energía a tus músculos



Mejora el rendimiento de tus entrenamientos

## INGREDIENTES

1.



### Aminoácidos + L-carnitina

Vas a tener más energía para tus entrenamientos, movilizará la grasa para que esta sea usada como fuente de energía, te ayudara a reducir la fatiga.

Aumentaras tu fuerza, tu recuperación muscular va a ser más rápida por lo cual podrás entrenar con mayor intensidad y constancia.

2.



### Aminoácidos

Tendrás un mejor desempeño físico, dado que aumentara tu fuerza, tu recuperación muscular va a ser más rápida, te da energía lo que evita fatiga muscular en el entrenamiento, al igual que la absorción de nutrientes será mejor.

3.



### Proteína + Aminoácidos

Tendrás un mejor desempeño físico y un desarrollo de musculo más alto, dado que aumentara tu fuerza, tu recuperación muscular va a ser más rápida, alimentas el músculo con proteína de calidad, te da energía lo que evita fatiga muscular.

## MODO DE CONSUMO



**Antes de entrenar:** de ejercicios que requieran fuerza o explosividad, como el levantamiento de pesas



**Durante el entrenamiento:** Con entrenamientos que tengan una duración inferior a una hora y que sean de gran intensidad, tómala durante el ejercicio.



**Después de entrenar:** de ejercicios de larga duración para recuperar tu cuerpo.



**Día de descanso:** ayuda a "cargar" tu cuerpo generando reservas de creatina, lo que lleva a mejor rendimiento, mejor recuperación y prevención de lesiones.