

# Moment mal...

Wussten Sie das? – **Creatine** verhilft zu Energie und sportlichem Aussehen.



## Dafür sorgt Creatine:

- Creatine bringt hauptsächlich einen leistungssteigernden Effekt bei hochintensiven Kurzzeitbelastungen: Krafttraining, Sprints, Weitsprung, Hochsprung, Gewichtheben usw.
- Zunahme des Körpergewichts (Muskelwachstum).



ernährungplus.

## Optimale Zufuhrzeitpunkte und Zufuhrmengen

Zur Leistungssteigerung und Muskelaufbau in der Aufladephase:  
An den Tagen 1 bis 6 viermal täglich 5 Gramm mit Wasser oder vorzugsweise mit einem kohlenhydratreichen Getränk zwischen den Mahlzeiten einnehmen.  
Zur Leistungssteigerung und Muskelaufbau in der Haltephase:

An den Tagen 7 bis 42 einmal täglich 3 Gramm vorzugsweise mit einem kohlenhydratreichen Getränk nach dem Training oder morgens nach dem Aufstehen einnehmen.

Anschließend eine Pause von vier Wochen einlegen.

Achten Sie auf Qualität, achten Sie auf das Creapure-Logo!

**W I R E M P F E H L E N :**

**Aufladephase: 4 x 5 g/Tag**

**Haltephase: 1 x 3 g/Tag**

**ANSCHLIESSEND: 4 WOCHEN PAUSE**

