



**THE NUTRI STORE**

# Creatin Monohydrat Pulver

**Nahrungsergänzungsmittel**

**Inhalt: 500 g Pulver**

Creatin ist ein körpereigener Stoff, der hauptsächlich in den Muskelzellen vorkommt und in Form von Creatinphosphat eine wichtige Rolle als Energiespeicher in den Muskeln spielt.

Viele Menschen verzichten auf creatinreiche Nahrungsmittel wie Fleisch oder Fisch. Eine Nahrungsergänzung mit Creatin Monohydrat ist deshalb sinnvoll bei einseitiger kreatinarmer oder vegetarischer Kost und bei besonderen sportlichen Belastungen wie intensivem Training, da Sportler einen erhöhten Creatinbedarf haben. Menschen ab dem 50. Lebensjahr profitieren ebenfalls von einer Creatin-Ergänzung, da im Alter das Creatin-Speichervermögen deutlich abnimmt.

Creatin Monohydrat ist besonders zu empfehlen für folgende Sportarten: Kraftsport, Fußball, Tennis und sonstige Ballsportarten, Kampfsport, Ausdauersportarten sowie Leichtathletik.

Creatin Monohydrat ist geschmacksneutral und für optimale Löslichkeit und Aufnahme feinstvermahlen. Es sollte in Wasser, Fruchtsaft oder in ein Elektrolytgetränk eingerührt werden.

Für Kinder und Jugendliche im Wachstum ist Creatin Monohydrat nicht geeignet. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Bitte achten Sie auf die Bedeutung einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



PZN -00829939

Mehr Informationen:  
[www.nutristore.li](http://www.nutristore.li)

**Verzehrempfehlung:** Verzehren Sie täglich 2 - 5 g Creatin Monohydrat. Ein gehäufte Teelöffel entspricht ca. 5 g.

Für Sportler empfiehlt sich eine kurbmäßige Anwendung über 8 Wochen. Verzehren Sie in der ersten Woche 4 mal täglich je einen gehäufte Teelöffel vor den Mahlzeiten. Ab der zweiten Woche ist täglich ein gehäufte Teelöffel vor dem Frühstück ausreichend. Lösen Sie das Pulver in 1/2 Liter Wasser oder Fruchtsaft, um eine optimale Aufnahme zu gewährleisten.

Die empfohlene Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Zur Zeit liegt noch keine EU-Empfehlung für den Tagesbedarf an Creatin Monohydrat vor.

**Zutaten:** 100 % Creatin Monohydrat Pulver in Pharmaqualität ohne weitere Zusätze, feinstvermahlen

Mindestens haltbar bis Ende / L-Bz.:

31.12.2017  
#0829939-142

Trocken, kühl und lichtgeschützt sowie außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Dose nach Anwendung sofort gut verschließen. Nach Öffnung innerhalb von 8 Wochen verbrauchen.

**Nahrungsergänzungsmittel.**

**Inhalt: 500 g Pulver**  
Füllhöhe technisch bedingt

**Hirundo Products Vertriebsanstalt**  
Postfach 367 - FL-9493 Mauren [www.nutristore.li](http://www.nutristore.li)