

Produkt CREATIN PUR - 500 g



CREATIN PUR von FREY Nutrition® ist das weltweit reinste Creatin mit einem Creatingehalt von > 99,9 %. Es ist aus deutscher Produktion und liefert eine 100%ige pharmazeutische Qualität. CREATIN PUR erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. CREATIN PUR liegt in reiner Pulverform für die tägliche Einnahme vor und sollte vor allem in einer Dosierung von 3 g pro Tag, optimal direkt nach dem Training in Kombination mit der PWN, eingenommen werden.

Die Qualitätsmerkmale von CREATIN PUR im Überblick

- [Weltweit reinstes Creatin mit über 99,9 % Creatingehalt](#)
- [Erhöhung der Leistungsfähigkeit beim Schnellkrafttraining*](#)
- [Micronized Quality - besonders feines Pulver](#)
- [Keine Aufladephase notwendig](#)
- [Reine Pulverform für eine bequeme Einnahme](#)
- [Mesh-Faktor von > 220](#)
- [Frei von Farb-, Aroma- und Süßungsmitteln](#)
- [Frei von künstlichen Vitaminenzusätzen](#)
- [Hergestellt in Deutschland](#)

* im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung und Einnahme von 3 g pro Tag

Beschreibung:

Ernährungsphysiologischer Hintergrund von Creatin

Creatin ist ein Energiezwischenspeicher und an der Resynthese von ATP (= Adenosin-Tri-Phosphat) beteiligt. Creatin ist eine körpereigene Substanz, die in der Leber aus den drei Aminosäuren Glycin, Arginin und Methionin gebildet wird. Letztere ist für den Körper essentiell und muss durch die tägliche Nahrung zugeführt werden. Neben der körpereigenen Produktion, bezieht der Körper einen Teil des Creatins auch aus der Nahrung. Um jedoch z. B. 5 g Creatin aufzunehmen, müsste man ca. 1,1 kg rotes Fleisch verzehren. Durch die Umwandlung von Creatin zu Creatinphosphat (CP) wird es im Muskel gespeichert. CP erhöht den Gehalt an Adenosintri-phosphat (ATP). CREATIN PUR erhöht durch seine positiven Eigenschaften die körperliche Leistungsfähigkeit bei Schnellkrafttraining im Rahmen

kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. Wichtig hierbei ist die regelmäßige Zufuhr von 3 g pro Tag. Während der Creatineinnahme sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Eine Aufladephase ist bei CREATIN PUR nicht notwendig.

Pharmazeutisch reines Creatin von FREY Nutrition®

CREATIN PUR liegt in 100 % pharmazeutisch reiner Form vor. Es enthält weder Farb-, Aroma- oder Süßstoffe und ist gänzlich frei von synthetischen Vitaminen. Durch seinen neutralen Geschmack kann CREATIN PUR optimal Shakes zum Verzehr beigemischt werden. Wichtig hierbei ist jedoch die sofortige Einnahme des Shakes, da Creatin in Wasser instabil ist und nach wenigen Minuten zu wirkungslosem Creatinin abgebaut wird.

Nährwerte:

Produktanalyse:

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Portion*
Energie	0 kcal	0 kcal
Fett	0,0 g	0,0 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	0,0 g	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g	0,0 g
<i>davon Zucker</i>	0,0 g	0,0 g
Eiweiß	0,0 g	0,0 g
Salz	0,0 g	0,0 g
Creapure® (> 99,9 % Reinheit)	100,0 g	3,0 g

* eine Portion entspricht 3 g

Verzehrempfehlung:

An Trainingstagen direkt nach dem Training 3 g (ca. 1 Teel.) in Verbindung mit [TRIPLE WHEY](#) und [MALTO 95](#) einnehmen. An trainingsfreien Tagen 3 g mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit einnehmen.

Nach einer 8-12-wöchigen Kur empfiehlt sich eine 4-6-wöchige Einnahmepause. Eine Aufladephase ist nicht notwendig..

Zutaten:

100 % pharmazeutisch reines Creapure® (mit maximaler Produkt-Reinheit).

Inhalt:

500 g (reicht für ca. 24 Wochen = 3 Kuren Creatin-Kuren)

EAN/GTIN-Nummer: 4260206490081

Pharmazentralnummer (PZN): 10533625

