



✓ Enthält 100 % Creapure®  
- Made in Germany

✓ Erhöhung der Kraftausdauer\*

✓ Steigerung der Maximalkraft\*

## Kreatin - Monohydrat

**Nahrungsergänzungsmittel mit  
Kreatin Monohydrat**

\* **Kreatin** erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von mindestens 3 g Kreatin ein.

### **Creapure®**

- reines Kreatin-Monohydrat
- hergestellt in Deutschland
- zertifiziert nach FSSC 22000
- für Vegetarier und Veganer geeignet
- Halal und Kosher zertifiziert



# Verzehrempfehlung



## MEGAMAX® Kreatin

1 Portion pro Tag.

● 3 g Pulver in 200 ml Flüssigkeit einrühren

● Der beiliegende Messlöffel entspricht ca. 6 g

1 Portion kurz vor dem Frühstück oder kurz nach dem Training einnehmen

Hinweis: Kreatin kann zu einer Zunahme des Körpergewichts (Muskelmasse) führen und sollte nicht von Kindern und Schwangeren eingenommen werden. Nur für Erwachsene.

# Inhaltsstoffe

Kreatin Monohydrat	3000 mg
- davon Kreatin	2637 mg

**Zutaten:** 100 % Kreatin Monohydrat

## Nahrungsergänzungsmittel mit Kreatin Monohydrat

### Packungsgrößen:

125 g, 500 g, 1 kg

**PZN:** 19130142

**Mindestens haltbar bis:** siehe Dosenboden.

### AUFBEWAHRUNG:

Vor direkter Wärme und Lichteinstrahlung schützen. Nach Öffnen innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen.

### Weitere Infos erhalten Sie unter:

MEGAMAX, Postfach 102133, D-52021 Aachen

Freecall: 0800 500 2308

E-Mail: [info@megamax.de](mailto:info@megamax.de)

oder: [www.megamax.de](http://www.megamax.de)



# Weitere Produktinformationen

Kreatin verbessert die körperliche Leistung bei Schnellkraftübungen während kurzer, intensiver Belastungsphasen. Diese positive Wirkung tritt bei einer täglichen Zufuhr von mindestens 3 g Kreatin ein. Besonders Menschen ab 55 Jahren profitieren von einer regelmäßigen Einnahme von Kreatin Monohydrat. Mit zunehmendem Alter wird der Muskelabbau oft durch einen Verlust an Kraft spürbar. Durch regelmäßiges Krafttraining in Kombination mit einer eiweißreichen Ernährung lässt sich dieser altersbedingte Muskel- und Kraftverlust verlangsamen. Die tägliche Einnahme von Kreatin kann die Wirkung des Krafttrainings auf die Muskelkraft bei Personen über 55 Jahren zusätzlich verstärken. Dieser Effekt zeigt sich, wenn täglich 3 g Kreatin eingenommen und regelmäßig progressives Krafttraining durchgeführt wird.

Bei intensiven körperlichen Belastungen, wie beispielsweise beim Krafttraining (Bodybuilding), ist es wichtig, dass die körpereigenen Kreatinphosphatreserven in den Muskeln optimal gefüllt sind. Je besser diese Speicher gefüllt sind, desto schneller kann ATP (Adenosintriphosphat) produziert werden. ATP ist die Hauptenergiequelle im Muskel und unerlässlich für jede Muskelbewegung. Durch die Einnahme von Kreatin Monohydrat als Nahrungsergänzung kann die Kreatinkonzentration im Muskel erhöht werden, was den Anteil an verfügbarem Kreatinphosphat steigern soll. In den ersten zwei Tagen nach der Einnahme ist die Aufnahme besonders hoch, nach etwa 6 bis 7 Tagen ist der Speicher gesättigt. Um dieses Niveau zu halten, genügen täglich 3 bis 5 Gramm Kreatin. Überschüssiges Kreatin wird über den Urin in Form von Kreatinin ausgeschieden.



# Healthclaim:

\*„Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von mindestens 3 g Kreatin ein.“

Dies gilt besonders auch für Menschen über 55 Jahren:

„Die tägliche Einnahme von Kreatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft von Erwachsenen über 55 Jahre steigern. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin in Verbindung mit Krafttraining einstellt, bei dem die Belastung im Laufe der Zeit gesteigert werden kann und das mindestens dreimal wöchentlich über mehrere Wochen mit einer Intensität von mindestens 65 % bis 75 % des 1-Repetition-Maximums (\*) betrieben werden sollte.

(\*) 1-Repetition-Maximum bezeichnet das Maximalgewicht, das eine Person bei einer Übungsausführung heben kann, bzw. die Maximalkraftleistung.“

**Hinweis:**

**Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.**