

H24 CREATINE+

RAVINTOLISÄ KAIKILLE



SKU: 488K

Ainesosat:

Kreatiinimonohydraatti, kalsiumkarbonaatti, niasiini (nikotiiniamidi), pantoteenihappo (kalsium- D-pantotenaatti), B12-vitamiini (syanokobalamiini), tiamiini (tiamiinihydrokloridi), B6-vitamiini (pyridoksiinihydrokloridi), riboflaviini.

VOI SISÄLTÄÄ SOIJAA, MAITOA JA KANANMUNAA.

Ravintosisältö

	Vuorokausiannosta (3,8 g) kohden	% RI*
VITAMIINIT		
Tiamiini	0,18 mg	16 %
Riboflaviini	0,21 mg	15 %
Niasiini	2,4 mg NE	15 %
B6-vitamiini	0,21 mg	15 %
B6-vitamiini	0,21 mg	15 %
Pantoteenihappo	0,90 mg	15 %
KIVENNÄISAINE		
Kalsium	146 mg	18 %
MUU AINESOSA		
Kreatiinimonohydraatti	3,4 g	-
josta kreatiinia	3,0 g	-

* Päivittäisen saannin vertailuarvo

Kehitä yleistä kuntotasoasi H24 Creatine+ -tuotteella, joka on luottoravintolisäsi.*

H24 Creatine+ on monipuolinen ravintolisä, ja se on suunniteltu sekä miehille että naisille, jotka harrastavat intensiivistä liikuntaa. H24 Creatine+ on arkeen sopiva ratkaisu*, halusitpa sitten parantaa kuntoasi tai suorituskykyäsi.

95 % kehon kreatiinista on varastoitunut luurankolihaksiin, ja se tunnetaan kreatiinifosfaattina. Vaikka kreatiinia on elintarvikkeissa, kuten lihassa, kalassa ja kanassa, nämä lähteet sisältävät sitä tyypillisesti vain pieniä määriä. Siksi kreatiinilisällä, kuten H24 Creatine+ -tuotteella, voi olla merkitystä.

Jokainen H24 Creatine+ -annos sisältää lisättyjä B-vitamiineja (B6- ja B12-vitamiinit, niasiini, riboflaviini, tiamiini ja pantoteenihappo) ja kalsiumia. Nämä ravintoaineet tukevat normaalia energia-aineenvaihduntaa, ja kalsium tukee myös lihasten normaalia toimintaa.

* Kreatiini parantaa fyysistä suorituskykyä peräkkäisissä lyhytkestoisissa ja korkeatehoisissa harjoitteissa. Edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 3 g kreatiinia. Päivittäinen kreatiinin nauttiminen voi tehostaa vastusharjoittelun vaikutusta lihasvoimaan yli 55-vuotiailla aikuisilla.

KESKEISET HYÖDYT JA OMINAISUUDET

- Edistää lihasvoimaa: Kreatiinin on tieteellisesti todistettu kehittävän lihasvoimaa vastusharjoitteluun yhdistettynä[†].
- **Parempi suorituskky:** Päivittäinen 3 gramman kreatiiniannos on ihanteellinen lyhytaikaisiin, korkean intensiteetin aktiviteetteihin ja auttaa lisäämään fyysistä suorituskkyä peräkkäisissä harjoitteissa.
- **Lisätty kalsiumia ja B-vitamiineja (B6- ja B12-vitamiineja, niasiinia, riboflaviinia, tiamiinia ja pantoteenihappoa):** Nämä ravintoaineet voivat tukea normaalia energia-aineenvaihduntaa. Kalsium edistää myös lihasten normaalia toimintaa, kun taas B6- ja B12-vitamiinit tukevat immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
- **Tukee naisten terveyttä:** Kreatiini voi auttaa naisia ylläpitämään lihasten terveyttä, säätelämään glykokeenitasoja ja vähentämään hapettumisstressiä.
- **Terve ikääntyminen:** Kreatiini lisää ikääntyvien henkilöiden lihasten toimintakykyä erityisesti vastusharjoitteluun yhdistettynä[†].
- **Urheiluvammat:** Kreatiini tukee lihasvoimaa erityisesti vastusharjoittelussa, mikä voi auttaa pienentämään urheiluvammojen riskiä.
- **Aivoterveys:** Yhä useammissa tieteellisissä tutkimuksissa selvitetään, hyödyttääkö kreatiini aivojen toimintaa ja mielen terveyttä, mutta lisätutkimukset ovat välttämättömiä, jotta voidaan tehdä lopullisia johtopäätöksiä ja antaa käytännön suosituksia.
- **Tukee vegaani- ja kasvisruokavaliota:** Kasvissyöjillä ja vegaaneilla on usein alhaisemmat kreatiinitasot, ja he voivat hyötyä kreatiinilisästä, joka auttaa kohentamaan näitä varastoja.
- **Kätevä päivittäiseen käyttöön:** Käytä kerran päivässä mihin aikaan tahansa, ei välttämättä ennen harjoituksia tai niiden jälkeen.
- Sopii kaikille, myös 55-vuotiaille ja sitä vanhemmille, joiden lihasmassa ja -voima on saattanut laskea ikääntymisen myötä.
- Turvallinen pitkäaikaisessa käytössä.

^{**} Edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 3 g kreatiinia.

[†] Tuote on suunnattu yli 55-vuotiaille aikuisille, jotka harrastavat säännöllistä voimaharjoittelua. Hyödyllinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 3 grammaa kreatiinia voimaharjoitteluun yhdistettynä. Harjoittelun tulisi tapahtua vähintään kolme kertaa viikossa useiden viikkojen ajan, kuormituksella, joka vastaa vähintään 65–75 % yhden toiston maksimikuormituksesta.

KÄYTTÖOHJE

- **Käytön aloittaminen:** Ota noin 3 g kreatiinia päivittäin vähintään 28 päivän ajan tai.
- **Päivittäinen käyttö:** Ota tehon ylläpitämiseksi** noin 3 g kreatiinia päivittäin.
- Sekoita vain 200 ml:aan vettä, pirtelöä (Formula 1), tai jotakin muuta juomaa.
- Ravista hyvin ja juo 30 minuutin kuluessa.
- Käytä kerran päivässä mihin aikaan tahansa, ei välttämättä ennen harjoituksia tai niiden jälkeen.
- Käytä tätä tuotetta osana tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota ja terveellisiä elämäntapoja.

^{*} Tämä edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 3 g kreatiinia. Kreatiini parantaa fyysistä suorituskkyä peräkkäisissä lyhytkestoisissa ja korkeatehoisissa harjoituksissa.

MIKSI VALITA H24 CREATINE+

- Kreatiini on yksi maailman tutkituimmista urheilusuorituksiin vaikuttavista ainesosista.
- Sen ainutlaatuinen koostumus sisältää lisättyjä B-vitamiineja (B6- ja B12-vitamiineja, niasiinia, riboflaviinia, tiamiinia ja pantoteenihappoa) ja kalsiumia, jotka edistävät normaalia energia-aineenvaihduntaa. Kalsiumilla on myös tärkeä rooli lihasten normaalin toiminnan tukemisessa, kun taas B6- ja B12-vitamiinit tukevat immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
- Auttaa lisäämään kehon rasvatonta massaa** erityisesti vastusharjoitteluun yhdistettynä.
- Urheiluravitsemusasiantuntijoiden kehittämä.

^{*} Edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 3 g kreatiinia.