



## CREATINE 1000

Creatine is een eiwit dat door het lichaam wordt aangemaakt met 3 verschillende aminozuren: L-arginine, glycine en L-methionine. Daarenboven is het een **energierijke stof** die vooral in skeletspieren en in mindere mate in de hersenen en zenuwcellen wordt teruggevonden. Wanneer het door het lichaam wordt geabsorbeerd, wordt het omgezet tot fosfocreatine, wat zorgt voor een snellere reproductie van ATP, de energiebron van het lichaam. De energievoorziening gedurende de eerste seconden van een **explosieve inspanning** wordt aanzienlijk verhoogd. Creatine wordt veel gebruikt in sporten waar korte, krachtige inspanningen nodig zijn, zoals sprinten, gewichtheffen, voetbal, basketbal, wielrennen...

**Gebruik:** 3 capsules per dag gedurende maximaal 6 weken. Innemen met koolhydraten verbetert de opname van creatine.

