

Creatine-CV 300gr

## Creatine -CV 300gr

VITV4409

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/vitv4409-creatine-cv-300gr>

MET CREAVITALIS®, ZEER ZUIVER EN GEMICRONISEERD CREATINE  
MONOHYDRAAT

## Beschrijving

### Gebruik:

Als voedingssupplement voor volwassenen 1-2 afgestreeken maatscheppen per dag mengen met ca. 200 ml water of een andere koude vloeistof. Bij voorkeur in de ochtend innemen of vlak na het sporten. 1 maatschep bevat ca. 3,4 gram creatine monohydraat poeder. Houd u aan de aanbevolen dosering. Een zogenoemde oplaadfase (waarbij de eerste vijf dagen 20 gram creatine wordt ingenomen) kan, maar is niet noodzakelijk. Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

### Meer informatie over Creatine-CV

Creatine is een van de meest populaire, best onderzochte en meest effectieve nutriënten voor sporters. Veel minder bekend is echter dat creatine eveneens kan zorgen voor meer spierkracht bij mensen boven de 55 jaar, in combinatie met spierversterkende oefeningen. Het behoud van een goede spierkracht is een van de belangrijkste aandachtspunten bij het gezond ouder worden. En het is mooi dat creatine hier extra aan kan bijdragen, bovenop het regelmatig doen van je oefeningen wat vanzelfsprekend het belangrijkste is. Het gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van minimaal 3 gram creatine.

Omdat creatine zoveel gebruikt wordt, zijn er diverse aanbieders van creatinesupplementen. Helaas is de kwaliteit van de aangeboden creatine niet altijd even hoog. Vitals heeft daarom gekozen voor Creavitalis®, zeer zuivere, optimaal oplosbare creatine monohydraat van de Duitse producent Alzchem. Creavitalis® is de gemicroniseerde (verfijnde) versie van hun alom bekende en geroemde Creapure®. De creatines van Alzchem worden dan ook het meest toegepast in wetenschappelijk onderzoek, omdat de kwaliteit en zuiverheid hiervan ongeëvenaard zijn.

### Geschikt voor topsporters, getest op doping

Creatine-CV is getest op doping volgens het NZVT-systeem (Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport). Dit is een systeem waarbij voedingssupplementen gecontroleerd worden om het risico op een positieve dopingcontrole te minimaliseren. Iedere nieuw geproduceerde batch Creatine-CV wordt volgens deze procedure gecontroleerd. NZVT geteste producten geven de meeste zekerheid geen dopinggeduide stoffen te bevatten. In de NZVT-database kunt u aan de hand van de batchcode en THT controleren of het product is getest. Niet alle producten worden iedere batch getest. De producten die iedere batch getest worden kunt u in de database herkennen aan het "oneindig"-teken.

### Toegestane gezondheidsclaims:

- creatine stimuleert spiergroei bij explosieve krachtsinspanningen\*
- creatine verhoogt de fysieke prestaties in opeenvolgende reeksen korte, hoogintensieve oefeningen\*
- creatine kan gebruikt worden bij een verhoogde behoefte bij sporters\*
- dagelijks gebruik van creatine kan het effect van training voor spierkracht vergroten, bij mensen boven 55 jaar\*\*

\* Het gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 3 gram (= 3000 mg) creatine in combinatie met hoogintensieve training.

\*\* Het gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 3 gram (= 3000 mg) creatine in combinatie met ten minste drie keer per week een weerstandstraining met een intensiteit van ten minste 65%-75% van de maximale kracht die een individu in één enkele beweging kan uitvoeren.

## Samenstelling

### Samenstelling per maatschep:

Creatine monohydraat (Creavitalis®)	3400 mg
waarvan creatine	3000 mg

### Samenstelling per 2 maatscheppen:

Creatine monohydraat (Creavitalis®)	6800 mg
waarvan creatine	6000 mg

Creavitalis® is een geregistreerd handelsmerk van Alzchem Trostberg GmbH dat speciaal is ontwikkeld voor producten in de gezondheidszorg. Creavitalis® is een zustermerk van Creapure®.

Ingrediënten: Creatine monohydraat.

**Ingrediënt:** Creatine

**Vorm:** Poeder