

Kreatin-Creatin



Muskelstyrka, återhämtning och kognitiv funktion

100 % mikroniserade kreatinmonohydrat framtaget för att säkerställa maximal löslighet, snabbt upptag och hög biotillgänglighet. Den finfördelade formen gör att pulvret enkelt blandas i vätska utan att klumpa sig, perfekt för daglig användning.

Kreatin Monohydrat – för prestation, styrka och kognitiv funktion

Kreatin är ett kroppseget ämne som lagras i musklerna och spelar en central roll i kroppens energisystem. Det används framför allt vid kortvariga, intensiva aktiviteter där snabb energi krävs.

Kroppens egen produktion av kreatin är begränsad, och därför kan ett dagligt tillskott vara ett sätt att säkerställa tillräckliga nivåer, särskilt för dig med en aktiv livsstil eller ökade behov.

Vad kan kreatin bidra till?

Vid regelbundet intag kan kreatin:

- Öka den fysiska prestationen vid upprepad, högintensiv träning
- Bidra till ökad muskelstyrka och explosivitet
- Stödja återhämtning i samband med träning
- Hjälpa till att bibehålla muskelmassa över tid
- Bidra till normal kognitiv funktion

För vem passar kreatin?

- Dig som tränar styrketräning eller annan högintensiv aktivitet
- Idrottare som vill optimera prestation och återhämtning
- Äldre personer som vill bibehålla muskelmassa och styrka
- Dig som vill komplettera ett lågt intag av kreatin via kosten

Kreatin-Creatine

- 100 % mikroniserat kreatinmonohydrat
- Finfördelad struktur för god löslighet i vätska
- Neutral smak – enkel att blanda i valfri dryck
- Osötad och fri från syntetiska tillsatser

Rekommenderad användning:

8,5 ml (5 g) per dag

8,5 ml (5 g) = 1 tsk (rågad)

Blandas i vatten, juice eller annan valfri dryck

Innehåll	per 8,5 ml	per kg
Kreatinmonohydrat	5 g	1000 g



TRIKEM