MEGAMAX 100% reines Kreatin Monohydrat

Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung.

Inhaltsstoffe und Produkteigenschaften:

- 100% reines Kreatin Monohydrat ohne Zusatzstoffe
- beste Qualitätsstandards, höchste Reinheit
- geschmacksneutral, klümpchenfrei
- steigert die körperliche Leistungsfähigkeit*
- hilft bei Muskelaufbau, Masseaufbau und Gewichtszunahme*

Wissenschaftlich belegte Wirkung

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bestätigt:

- **„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.
- **Die tägliche Einnahme von Kreatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft von Erwachsenen über 55 Jahren steigern.** Voraussetzung ist ein regelmäßiges Krafttraining, das mindestens drei Mal pro Woche durchgeführt wird und bei dem die Belastung schrittweise gesteigert wird.

Hohe körpereigene Energiereserven an Kreatinphosphat im Muskel machen sich bei allen Sportarten, bei denen die Schnellkraft im Vordergrund steht, wie folgt bemerkbar:

- Steigerung der Maximalkraft
- Erhöhung der Kraftausdauer
- Effektiveres Training - für schnelleren Erfolg
- Schonung der Glykogen-Energiereserven
- Verkürzung der Regenerationszeit (Erholungszeit)

Kreatin kommt in der Nahrung vor allem in Fleisch, Fisch und zu einem sehr geringen Anteil auch in Milchprodukten vor. Der Körper stellt außerdem jeden Tag ein bis zwei Gramm Kreatin in der Leber, den Nieren und der Bauchspeicheldrüse her. Gespeichert wird Kreatin als Kreatinphosphat vorwiegend in der Skelettmuskulatur.

Steigerung von Kraft, Energie und Ausdauerleistung

Bei besonderen körperlichen Belastungen z.B. beim Krafttraining (Bodybuilding), ist es wichtig, dass die körpereigene Reserve an Kreatinphosphat im Muskel optimal ist. Je besser die Speicher an Kreatinphosphat im Muskel gefüllt sind, desto schneller

kann das „ATP“ gebildet werden. ATP (Adenosintriphosphat) gilt als die eigentliche Energiesubstanz im Muskel, die für jede Muskelbewegung erforderlich ist.

Bei einer Nahrungsergänzung mit Kreatin Monohydrat reichert sich Kreatin im Muskel an und soll dadurch den Anteil an verfügbarem Kreatinphosphat im Muskel erhöhen. Dabei reicht eine Gabe von täglich 3 Gramm aus. Überschüssiges Kreatin wird mit dem Harn als Kreatinin ausgeschieden. Um 5 Gramm Kreatin über die natürliche Nahrung aufzunehmen, müsste ca. ein Kilo Rindfleisch verzehrt werden.

Kreatin Monohydrat von MEGAMAX ist 100% rein und nicht mit Füllstoffen wie Maltodextrin oder Milchzucker gestreckt. Die Qualität und Sicherheit unserer Produkte steht für uns im Mittelpunkt.

Anwendung:

Täglich **3 g** Kreatin Monohydrat in 200 ml Wasser, Saft oder Ihr Lieblingsgetränk einrühren. Das Pulver ist geschmacksneutral und lässt sich problemlos in die tägliche Routine integrieren. Ideal ist die Einnahme morgens vor dem Frühstück oder direkt nach dem Training. Kinder und auch Jugendliche unter 18 Jahren sollten das Präparat nicht verwenden. Durch die Einnahme kann eine verstärkte Wassereinlagerung zustande kommen, die zu einer Gewichtszunahme führen kann.

Das MEGAMAX-Qualitäts- und Garantieversprechen - seit über 20 Jahren

- aus besten Rohstoffen
- in modernsten Fertigungsbetrieben nach GMP (= Good Manufacturing Practice)
- permanente Qualitätskontrollen nach HACCP-Sicherheitskonzept
- mit dem Qualitätszertifizierungen DIN ISO 9001:2000 und IFS (International Food Standard).