

# 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
- hergestellt in Deutschland, beste Qualitätsstandards, höchste Reinheit
- geschmacksneutral, klümpchenfrei
- steigert die körperliche Leistungsfähigkeit hilft bei Muskelaufbau, Masseaufbau und Gewichtszunahme\*

\*Die positive Wirkung einer Nahrungsergänzung mit MEGAMAX Kreatin Monohydrat stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von mindestens 3 g Kreatin Monohydrat ein.

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)
- Energiereserven für mehr Power im Training und Wettkampf

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. In den ersten beiden Tagen ist die Aufnahme am höchsten, nach 6 bis 7 Tagen tritt eine Sättigung ein. Als Erhaltungsdosis reicht eine Gabe von täglich 3 bis 5 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. Wir beziehen den Rohstoff ausschließlich von der Firma Trostberg AG, die ein 100% reines Kreatin Monohydrat liefert. Die Qualität und Sicherheit unserer Produkte steht für uns im Mittelpunkt.

**Zutaten:** Kreatin Monohydrat .

**Anwendung:** Bis zu einem Körpergewicht von 80 kg sollten Sie vom MEGAMAX Kreatin Monohydrat in den ersten 7 Tagen dreimal täglich einen Teelöffel voll (etwa 5 g) mit Fruchtsaft oder einem Eiweiß-Shake verrühren. Nach dieser ersten Woche genügt eine Tagesdosis von einmal täglich einem Teelöffel des Pulvers. Bei einem Körpergewicht über 80 kg nehmen Sie in der ersten Woche täglich 4 Teelöffel und danach ein bis zwei Teelöffel pro Tag ein. Führen Sie auf diese Weise eine achtwöchige Kreatinkur durch, pausieren Sie dann vier Wochen und beginnen Sie dann wieder mit demselben Einnahmeschema.

Kreatin Monohydrat sollten Sie nur über einen begrenzten Zeitraum (bis zu 8 Wochen) einnehmen. 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 Garantieverprechen - seit über 20 Jahren**

- Herstellung in Deutschland
- 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).