



## Capsule di creatina e magnesio

Integratore alimentare  
a base di magnesio per più energia ed efficienza

### È importante sapere che:

la creatina è una sostanza del corpo di cui abbiamo bisogno per la nostra vita quotidiana, presente soprattutto nelle cellule muscolari. L'integrazione alimentare di creatina è particolarmente importante nelle persone che assumono solo quantità limitate di creatina attraverso l'alimentazione. Ad esempio attraverso, la carne e il pesce. La frutta e la verdura, al contrario, contengono solo tracce di creatina. Soprattutto le persone a partire dal 50° anno di vita hanno bisogno di integrare la creatina, poiché nelle persone in età matura la capacità di immagazzinare la creatina si riduce notevolmente. Il Magnesio favorisce un sano metabolismo e diminuisce stanchezza e fatica.

Inoltre il magnesio favorisce il normale funzionamento dei muscoli, in particolare in caso di attività sportiva e affaticamento fisico, distendendo e rilassando muscoli e polpacci.

Dato che in caso di stress, sollecitazione e attività sportiva il corpo consuma quantità maggiori di magnesio e creatina, è conveniente integrare queste sostanze quotidianamente. Per i nostri prodotti utilizziamo creatina purissima di qualità massima a livello internazionale.

### Ingredienti:

creatina monoidrato (66% di creatina), carbonato di magnesio, gelatina, agente distaccante stearato di magnesio.



	per capsula	per dose giornaliera (= 9 capsule)	% del fabbisogno quotidiano raccomandato da VNR *	per 100 g di capsule
Creatina	400 mg	3600 mg	**	66 g
Magnesio	25 mg	225 mg	60	4 g

\*VNR= valori nutritivi di riferimento per l'assunzione quotidiana conforme Reg. (UE) N. 1169/2011

\*\* nessun quantitativo di riferimento disponibile

### Consigli per l'uso:

ingerire 2-3 capsule 3 volte al giorno assieme a sufficienti liquidi (non bevande contenenti caffeina). 6 capsule coprono già il 40 % del fabbisogno giornaliero di magnesio di un adulto.

In caso di maggiore fabbisogno causato dall'attività sportiva e fisica è possibile assumere anche 4-5 capsule 3 volte al giorno.

In caso di malattie di cuore, reni e fegato si prega di consultare il medico prima dell'assunzione.

Conservare al riparo dalla luce, all'asciutto e a temperatura inferiore ai 25 °C.

Gli integratori alimentari non dovrebbero essere utilizzati per sostituire un'alimentazione varia ed equilibrata, né una condotta di vita sana. Conservare fuori dalla portata dei bambini piccoli. Non superare la dose giornaliera consigliata.

Made in Germany

**Contenuto 200 capsule = 119 g**

N° art.: 809

Eti0518