



Sanct Bernhard Sport Capsule di creatina e magnesio

Integratore alimentare
per energia ed efficienza

Lo sapevate che:

La creatina è una sostanza naturale intrinseca della pelle che svolge un ruolo importante nell'approvvigionamento energetico delle cellule muscolari. Soprattutto chi pratica sport ha bisogno di un approvvigionamento sufficiente di creatina. Un'integrazione alimentare con creatina è quindi consigliabile soprattutto in presenza di un maggior fabbisogno in seguito allo svolgimento di un'attività sportiva. In particolare durante l'allenamento della forza la creatina aumenta la prestazione fisica nell'ambito di un'attività fisica intensiva breve a partire da una dose giornaliera di 3 grammi. La combinazione con magnesio è sensata in quanto il magnesio favorisce il normale funzionamento dei muscoli, in particolare in caso di attività sportiva e affaticamento fisico, e favorisce il benessere, anche notturno, distendendo e rilassando i muscoli e i polpacci.

Ingredienti: Monoidrato di creatina (69 %), carbonato di magnesio, gelatina, agente distaccante stearato di magnesio.

	per capsula	per dose giornaliera (9 capsule)	% del fabbisogno giornaliero raccomandato in base alla VNR*
Creatina	400 mg	3600 mg	**
Magnesio	25 mg	225 mg	60

* VNR = valore di riferimento di nutrienti per l'assunzione giornaliera secondo il regolamento (UE) n. 1169/2011

** Non ancora disponibile nessun quantitativo di riferimento

Ogni capsula contiene 400 mg di pura creatina della migliore qualità e 25 mg di puro magnesio.

Modo di somministrazione:

Ingerire 3 volte al giorno 2-3 capsule con sufficienti liquidi (non bevande che contengono caffeina). 6 sole capsule coprono il 40 % del fabbisogno giornaliero di magnesio di un adulto.

In caso di maggiore fabbisogno in seguito ad attività sportive e fitness è possibile assumere anche 3 volte al giorno 4-5 capsule.

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

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

Gli integratori alimentari non devono essere utilizzati per sostituire un'alimentazione varia ed equilibrata, né sostituiscono uno stile di vita sano. Conservare fuori dalla portata dei bambini piccoli. Non superare la dose giornaliera raccomandata.

Made in Germany

Contenuto 200 capsule = 129 g

Nr. art.: 2510

Eti0823