



## Saint Bernhard Sport Creatina monoidrato

Integratore alimentare

Lo sapevate che: La nostra creatina monoidrato di alta qualità offre un modo efficace per aumentare le prestazioni fisiche durante l'allenamento della forza ad alta velocità nel contesto di un'attività intensa e di breve durata, garantita dal consumo consigliato di 3 grammi al giorno. Una dieta equilibrata svolge un ruolo fondamentale per gli atleti, soprattutto per quelli di forza interessati alla crescita muscolare. La nostra creatina monoidrato in polvere permette di coprire il fabbisogno giornaliero di creatina e quindi di fornire all'organismo energia sufficiente. La polvere è facile da dosare e può essere miscelata in acqua o succo di frutta. È insapore e si scioglie rapidamente, quindi può essere assunta senza problemi prima o dopo l'allenamento. L'integrazione ottimale e naturale per l'allenamento!

**Ingredienti:** creatina monoidrato (100 %).

	<b>per porzione (= dose giornaliera)</b>
Creatina monoidrato	3,5 g
di cui creatina	3 g

Non sono disponibili valori nutritivi di riferimento per l'assunzione quotidiana conforme VO (UE) Nr. 1169/2011.

### **Modo di somministrazione:**

mescolare ¼ di misurino (ca. 3,5 g) in 250-300 ml di acqua o succo e bere. Assumere una volta al giorno, preferibilmente prima o dopo l'allenamento. Assicurare una sufficiente quantità di acqua durante l'assunzione.

Le persone che soffrono di disturbi cardiaci, renali o epatici dovrebbero ricorrere alla consulenza di un medico prima di assumere questo integratore.

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

Non adatto alle donne incinte, in fase di allattamento, ai bambini e adolescenti.

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. Non superare la dose giornaliera consigliata.

Made in Germany

**Contenuto = 600 g**

No. art: 2580

Eti0623

[www.saint-bernhard-sport.de](http://www.saint-bernhard-sport.de)